

スマイルスマイル新聞

12月号

令和4年12月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや

ショートステイ便り 短期入所生活介護事業所

朝晩の冷え込みが一層厳しくなってきました。

今年もウェルハートおかやをご利用頂きありがとうございました。

窓から見えていた紅葉やいちょうの葉もすっかり落葉し、積雪する日も出てきました。ショートステイの飾りもクリスマスバージョンとなり、来所された皆さんを迎えています。

ある日の昼食時に「なぜ冬至にカボチャを食べるのか」が話題になりました。

冬至の12月22日は一年で最も昼が短く夜が長い日で、長期間野菜を保存するのが難しい時代に寒い夜を乗り切るため、栄養満点で保存がきくカボチャがぴったりだったそうです。(カボチャの黄色は魔除けの色でもあったそうです。)

皆さんもカボチャを食べて無病息災を祈りましょう。

今年もあとわずかとなりました。

新しい年を迎える準備をしながら体調には十分ご留意をしてお過ごしください。



厨房便り



寒い日が続く、体が冷えてしまうことも多いと思われます。いろいろな防寒対策がありますが、食べ物で体の芯から温めるのもその一つです。温かい食べ物を食べると、冷えて緊張した体が緩み、血流が良くなって温まるので、リラックスして疲れも解消できます。体を温める食材としては根菜類（ごぼうや大根など）、発酵食品、香辛料（生姜やにんにくなど）があります。冬に美味しい野菜や魚介類を使って温かい鍋物やスープなどで体を芯から温めるのはいかがですか。体を温めて風邪をひかないようにしましょう！

☆ 12月は19日（月）～26日（土）まで忘年会週間お楽しみ弁当のグルメ週間となります。お楽しみに！！

スマイルスマイル新聞

12月号

令和 4年 12月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウエルハートおかや

デイサービス便り

先月、皆さんに貼っていただいた落ち葉の作品が大きな1つの作品になりました。今年の締めくくりにふさわしい壁画となりました。



1月の予定

生姜風呂：16日～21日

まゆ玉作り：13日・14日

今年もご利用いただき、ありがとうございました。

良いお年をお迎えください。

石崎の歌コーナー

★石崎の歌コーナーでは歌のお知らせを載せていきます★

こんにちは、職員の石崎です。今年も感染対策をとりながら、沢山の歌を届けさせて頂きました。歌の時間は、少しでも季節を感じてもらえるように季節の歌や、リクエストを頂いた曲を歌わせていただきました。来年も皆さんが楽しい時間を過ごせるように季節の歌や懐かしい歌を歌っていきたいと思っています。本当に一年間ありがとうございました。

ひまわり便り

忘年会週間に向けて

12/19日～24日の忘年会週間の中で、ケアマネジャーの濱様による『愛の劇場』が行われ、その劇の舞台セットの制作の一部に参加させて頂きました。花・落ち葉・魚・鳥を、ひまわりの皆さんが一生懸命に作って下さいました。色塗りをした絵を丁寧に切り取って、貼り付けて頂きました。ポスターに制作協力「ひまわり」と載せて頂きました(●'-'●) 劇の様子などは又来月お伝えできると思います(●'-'●)

1月の予定

まゆ玉作り 13.14日

白玉ぜんざい

具だくさん味噌汁

いきなり団子



感染状況により変更することがあります



◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用
曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 お気軽にご連絡ください。

電話：28 - 0755

担当：武井、渡邊、高澤