

スマイルスマイル新聞

12月号

令和7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

今年も残りわずかとなりました。あっという間の一年でしたね。寒暖差などにより体調を崩されてはいないでしょうか。

先日、職員とご利用者で食堂の壁にクリスマスの飾り付けを行いました。「ここに付けよう。」「ここの方が良いね。」とたくさんお手伝いをしてくださいました。完成した作品に「いいね!」「きれい!!」と見とれる方がいる一方で、お花紙のボリュームのあるもみの木を見て「レタスがいっぱい飾ってある!」という声も聞かれました…(>_<) しかしながら、とても楽しい一時となりました。



本年もご利用ありがとうございました。感染症、物価高騰など変化に富んだ一年でしたが、これまでも変わりゆく日本を乗り越えてきた皆さんの力強さに私たちもパワーをいただき、日々頑張ることができました。

来年も笑顔で皆さんと一緒に過ごすことができますように…。

厨房便り



空気が乾燥して気温が低くなる冬期は、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすく体調を崩しやすい時期です。手洗い、うがい等の基本的な感染症予防対策と合わせ、適度な運動と体を温める食品で免疫機能の低下を予防しましょう。免疫機能を高める食材としては腸内環境を良くする発酵食品(ヨーグルトや納豆、キムチなど)免疫細胞を活性化するビタミンCが豊富な野菜や果物(大根やキャベツ、ミカンなど)体を温める香辛料(生姜やにんにく等)あります。冬に美味しい野菜や魚介類を使って、味噌汁やスープ、煮物やお鍋などで体を温めこの時期を元気に乗り切りましょう。

☆グルメ週間のメニュー紹介☆

12/15(月)から20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。

スマイルスマイル新聞

12月号

令和7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



イベントの数々

10/25に「ロスピナーレス」様によるフラメンコ公演がありました。色鮮やかな衣装を身に纏いステージ上でギターの演奏に合わせて、力強いステップでフラメンコの踊りを披露してくれました。普段見る機会の少ないフラメンコのダンスとギターの演奏は皆さんとても喜んで下さいました。

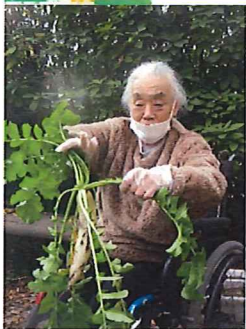
11/25には「にじいろ」様による合唱と演奏がありました。4人の皆さんによる四部合唱と演奏でした。素晴らしいハーモニーと演奏がテイルームの中に溢れ、途中歌に合わせた体操もあり笑顔で一杯になりました。11/10～14には午後のレクリエーションの時間に出早神社付近へ紅葉狩りドライブに出掛けました。偶然にも出早神社の境内で写真撮影をしている花嫁・花婿さんに出会うことが出来ました。真っ赤な紅葉に花嫁さんの姿が映えてとても綺麗で幸せのお裾分けをいただきました。



ひまわり便り



大根を収穫しました



1月の予定

- ・書き初め
- ・ぜんざい作り
- ・さつま芋餅作り

畑の大根を収穫しました。今年は少し小さめでしたが、沢山の大きな大根を収穫することができました。形も色々で「これは足みたいだね。」「こっちは赤ちゃんみたいに小さい大根だね。」と話しながら収穫を楽しみました。

◎ 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 気兼ねなくご連絡ください。

電話：28-0755 担当：福田、武井、高澤、渡邊

ウェルハートのホームページです。スマホで読み取ってご覧下さい⇒

