



グリーンルーム 通信

令和3年1月号



日	月	火	水	木	金	土
			グリーンルームは お休みです	グリーンルームは お休みです	1/1 元旦 グリーンルームは お休みです	2 グリーンルームは お休みです
3 グリーンルームは お休みです	4 国語 かたか・手芸 書道 (自習)	5 音楽 理美容 かたか・手芸 絵手紙	6 社会 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	7 理美容 朗読・パティ かたか・手芸 絵手紙	8 算数 折紙教室 13:00~ 書道 (自習)	9 体育 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)
10 	11 音楽 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	12 国語 朗読 かたか・手芸 絵手紙	13 算数 かたか・手芸 絵手紙	14 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	15 体育 書道 (自習) どんと焼き	16 パティ かたか・手芸 絵手紙
17 	18 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	19 社会 かたか・手芸 絵手紙	20 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	21 国語 かたか・手芸 絵手紙 誕生日会	22 パティ 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	23 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)
24 31	25 体育 かたか・手芸 書道	26 算数 かたか・手芸 絵手紙	27 国語 かたか・手芸 絵手紙	28 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	29 社会 かたか・手芸	30 パティ かたか・手芸 絵手紙

※ご利用者様方の過ごされるフロアは常時換気、マスクの着用、密にならぬよう座席に配慮の上、飛沫予防アクリル板を設置しております。手指消毒・機材・器具の消毒も常時行っております。

謹賀新年

本年もどうぞよろしくお祝い申し上げます。

今年が丑年。インドではウシは神様のお使いと言われ大切にされているそうです。神様のお使いの丑年、今年縁起が良さそうですね。縁起と言えば、仏教では【日々これ好日なり】と言い、毎日心がけ次第でよい日になると言うそうです。



看護部より



年末年始は年越しのご馳走やおせちなど美味しいものを囲む機会がたくさんありますね。胃をいたわって健やかに、存分に味わって楽しく過ごすため胃のお話です。

胃の働きについて：

口から摂取した食べ物は咀嚼して細かくされた後、食堂を通過して胃に到達します。食べ物が入ると胃は大きく膨らみ、胃粘膜から胃酸が分泌されます。およそ3~4時間で溶かされた食物は腸で消化されやすい状態になります。

胃の形はみな違いますが、日本人に多いとされている【鉤状胃】。鉤状胃の人は比較的胃の内容物が溜まりやすく、また、加齢に伴い胃の機能が低下しやすいため胃もたれなどのトラブルが起りがちだと言われています。もたれて重い・シクシク・キリキリ・等、胃からのSOSを感じたら早めのケアをしましょう。



2020年のクリスマス会



12月25日（金）グリーンルーム渾身のクリスマス会を行いました。この日はランチですがコース料理として召し上がっていただきました。

ホテル形式のランチパーティーと演奏会、今年で2年目ですが、大変好評でした。みなさまご参加、ご来所ありがとうございました。



2020年から2021年へ。

