

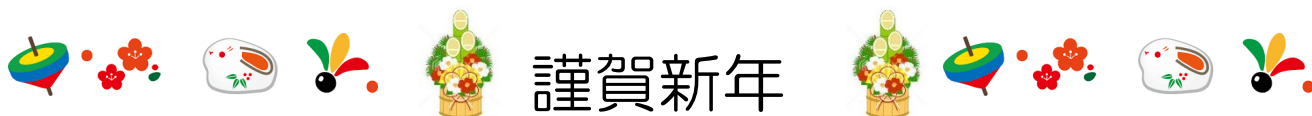
グリーンルーム 通信

令和5年1月号



日	月	火	水	木	金	土
1/1 元旦 お休みです	2 お休みです	3 お休みです	4 体育 かたか・手芸 書道（自習）	5 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	6 算数 ㊦ 季節風呂 ㊦ かたか・手芸 書道（自習）	7 国語 ㊦ 季節風呂 ㊦ かたか・手芸 書道（自習）
8 9 国語 ㊦ 理美容 ㊦ かたか・手芸 書道（自習）	10 パラティー (かたとり) ㊦ 理美容 かたか・手芸 絵手紙	11 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	12 社会 かたか・手芸 絵手紙	13 体育 ㊦ 理美容 ㊦ かたか・手芸 書道（自習）	14 算数 ㊦ 理美容 ㊦ どんと焼き かたか・手芸 書道（自習）	
15 16 社会 かたか・手芸 書道（自習）	17 体育 かたか・手芸 書道（自習）	18 算数 かたか・手芸 書道（自習）	19 国語 かたか・手芸 書道（自習）	20 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	21 パラティー (テーブル卓球) かたか・手芸 絵手紙	
22 23 音楽 かたか・手芸 書道（自習）	24 国語 かたか・手芸 絵手紙	25 体育 かたか・手芸 書道（自習）	26 算数 ㊦ 誕生日会 ㊦ かたか・手芸 絵手紙	27 パラティー かたか・手芸 書道（自習）	28 社会 かたか・手芸 書道（自習）	
29 30 算数 かたか・手芸 書道（自習）	31 音楽 かたか・手芸 書道（自習）					

※1月は要支援の方の身体測定(3ヶ月毎の)です。



謹賀新年

2023年は兎年。うさぎは跳ねる特徴があるため、景気が上向きに跳ねる、回復すると言われており、経済市場にとっては縁起の良い年と言われています。さらに癸卯(みずのとう)の年は、これまでの努力が花開き実り始める、といいこちらも縁起の良い年になると言われ総じて上向きの年と言えそうですね。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

壁画作品：

秋から冬へ季節の移り変わりを感じさせる作品です。



ゆず湯



12月の季節湯はゆず湯でした。
体の芯まで冷える季節にぴったりです。
更に冬至にもゆず湯に浸かっていただきました。材料となる柚子はご利用者様のご自宅で収穫されたものを提供していただきました。



のどに詰まらせないようにしましょう！

年末年始は正月料理やいつもと違う献立になりやすく、注意が必要です。

食材は小さくカットしましょう

お餅 お粥 肉 こんにゃく 里芋などは特にのどに詰まりやすいです。



ゆっくりよく噛んで食べましょう

水やお茶、味噌汁など水分と交互に食べましょう

「もしも」の時に気付けるよう誰かと一緒に食べましょう

食事の前に口腔体操をしましょう

口腔体操で口の動きを良くし、唾液を出しやすくすることで食べ物がのどに詰まりやすくなるのを防ぎましょう。



パ・タ・カ・ラと5回繰り返して言います。



指を顎の内にあてて耳の下まで順に押します