

すがのの郷だより

あけましておめでとうございます。

去年は新型コロナウイルスが全国的に落ち着き、おととしと比べ短かった秋も少し満喫できたのではないのでしょうか。

しかし、インフルエンザの流行も続いています。

引き続き感染対策へのご協力をお願いします。

職員一同がんばって参ります。

今年もよろしくお願ひいたします。



クリスマス会がありました

職員によるハンドベルの演奏やクリスマスプレゼントはいかがでしたか？
少しでもクリスマス気分を楽しんでいただけたら嬉しいです。

練習して、心のこもった音色を響かせることができました。
「上手だったよ」と声が上がってとてもうれしかったです。



おやつではケーキが出ました。

「おいしいよ！」と皆さん完食されました。

素敵なクリスマスになりましたね。



おねがい

- 寒い日が続くので、外ではなく家の中で送迎車に来るのをお待ちください。
- 道路状況などによりお迎えに何う時間が遅くなる場合があります。
申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願ひします。



冬の豆知識

【かくれ脱水】という言葉ご存じですか？ 冬は寒いですが、夏と同様に汗をかきます。こまめに水分や塩分を摂らなければ頭痛やめまい、吐き気など様々な症状があらわれるので注意しましょう。

ぜひ、
ためしてみてください！！

予防のポイント

☺ 朝・昼・夜寝る前に水分を摂る（ゼリーや果物でも OK）

☺ キウイを食べる

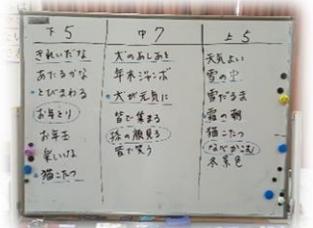
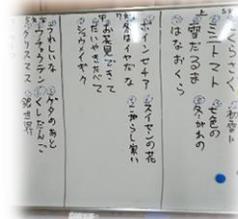
果物の中でもカリウムやマグネシウムが入ったキウイがおすすめ！
（キウイ1個に対して塩をひとつまみかければ「食べる点滴」と言われる塩キウイの完成です。）



おもしろ俳句

先月、レクリエーションで俳句を作りました。

冬にちなんだ言葉選びに、みなさん苦戦していた様子でしたが、おもしろい俳句や素敵な俳句ができました。



完成した俳句 いかがでしょう？

- ✧ 雪が降り 犬の足あと おとしとり
- ✧ 日の出見る 坂道こおる 冬の朝
- ✧ おもちつき みんなでやると 雑煮食べ

1月レクリエーションの予定

4～7日	初釜・お正月あそび	15～28日	カレンダー・喫茶/工作
8～14日	 ジャンボカルタ 羽根っこゲーム 	29日～	ボール当てスナイパー
		3日まではお休みです。 都合により内容が変更となる場合があります。	