



くるみだより

1月号
令和7年1月発行

寿



新年あけましておめでとうございます。
旧年中は利用者さまやご家族の皆さまには、
施設運営にご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
本年も当施設では、質の高い介護サービスを心がけてまいります。
寒さの厳しい季節ですが、入所・通所の利用者さまが健やかに新年を迎えられますよう、
職員一同で最善を尽くしてまいります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

～クリスマス・キャロリング～
近江兄弟社中学校の生徒さんが、
老健へ来て下さり讃美歌等の
歌声を披露して下さいました。



～三階 クリスマス会～

キャロリングの来所日と同日に実施しました。
学生さんの歌声に皆さん聴き入っておられました。
おやつには、利用者さんと職員でホットケーキを作りデコレーションをしました。
美味しく出来上がり喜んでおられました。



令和6年12月
クリスマス会
13:30・レクリエーション
79才・プレゼント渡し
おやがの依〜キ絵袋



～二階クリスマス会～
クリスマス会仕様のボールレクリエーションを実施。
皆さん小さな扉をめがけて、2024年最後の熱戦を繰り広げました。
プレゼントは、ボランティアさん手作りの巾着袋。
一つずつ丁寧な仕上がりで、利用者さんも喜んでおられました。
おやつには、クリスマスケーキ
皆さんいい笑顔が溢れたクリスマス会となりました。



～リハビリより～

寒くなり、体を動かす機会が少なくなるこの時期。肩回りの運動を取り入れて見て下さい。
血流がよくなり、肩こりが改善され効果的です。

《背中・肩まわりのストレッチ》
【やり方】

- ①両手を組んで、背伸びをするイメージで真上に20秒上げる
- ②20秒間キープし元に戻る
- 計2セット繰り返す



《肩すくめ運動》
【やり方】

- ①両肩をすくめるように上げる
- ②3～5秒間維持したら一気に力を抜く

