

# クリスマス会

かりんだより

第30号  
発行日  
R4. 1. 10



〜寅年〜



今年のクリスマス会では、富士宮の昔話の紙芝居を鑑賞しました。お話の地域を知っている入居者様もいらっしやり話も弾みました。職員も一緒に聞き入り楽しみました。また、ユニット対抗ボール投げ大会では、クリスマスプレゼントをかけより多く得点を稼ぐための作戦を練り頑張りました。

入居者皆様で力を合わせて獲得したプレゼント！サンタさんが持ってきてくれました！皆さん拍手で大盛り上がり。プレゼントの中身は、秘密！お楽しみです。きよしこの夜・ジングルベルとクリスマスソングを施設長の伴奏で唄い華やかな聖なる日を迎えました。



## 謹賀新年

かりんの家は今年四月より開設十年目を迎える事となります。これも、皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。コロナ感染では、まだまだ予断を許さない状況ではありますが、どうぞ本年もよろしくお願い致します。

施設長 渡邊里子

特集！  
認知症 第3弾

認知症を予防するには…

発症や進行を抑えるためにできる事

1. 生活習慣病を予防・治療する。
2. バランスの良い食生活で健康を保つ
3. よく歩き、運動する
4. 過度の飲酒、喫煙に注意する
5. 活動・思考を単調にしないように努める
6. 生きがいを持つ
7. 人間関係を普段から円滑にしておく
8. 健康管理は自分で
9. 病気や障害の予防や治療に努める
10. 寝たきりにならないように心がける

～認知症の予防に大切なことは、脳の健康を維持すること～

## クリスマス会

～小規模多機能～



令和三年も残り僅かとなりました。皆様の一年はよい年だったでしょうか？  
小規模多機能は、クリスマス会を開催しビンゴ大会ケーキつくりを行いました。  
ビンゴ大会では、利用者様の笑顔、必死な顔が見られ手作りケーキは紅茶とおいしくいただきました。  
来年も色々な事にチャレンジし、利用者様と楽しんでいきます。

## 新年おめでとう ございます

コロナにより、地域の皆様とお顔を合わせる機会が少なくなっておりますが、また、行事活動ができた時に交流できる日を楽しみにしております。  
干支にちなみ、小規模多機能にて今年「トライ」して行くことは、  
「季節の農作物を畑で育てよう！」です。

所長 佐野純子



## 編集後記

新年を迎え、新たな気持ちでか  
りを盛り上げて行きたいとおも  
います。

まだまだ寒い日が続きます。  
体調を崩しやすい季節ですのでお  
身体には気を付けてお過ごし下さ  
い。

編集職員一同より

