



おだやかな初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年も引き続きご支援のほど宜しくお願いいたします。今年最初のいなばの夢うさぎ通信です。12月の夢うさぎの様子をご覧ください。

《クリスマス会》

12月21日クリスマス会を催しました。

いるか保育園の園児さんをゲストにお迎えし、入居者様と触れ合っていました。

可愛らしい歌のお礼にサンタに扮したスタッフがささやかなプレゼントを贈りました。



午後は入居者の皆様に、クリスマスケーキを手作りしていただきました。

さすがに女性が製作の中心になりましたが、写真の通り見事な出来栄えになりました。味も見た目通り素晴らしいものでした。



皆様にサンタの衣装を着ていただきました。特にT様。似合いすぎですね

《宝塚を観劇しました》



12月14日A様とスタッフで宝塚歌劇団を観劇に行きました。

A様は、昔、宝塚を受験されたほどの大ファンで、歌やダンスに合わせて体を動かしながら久しぶりの観劇を大いに楽しみました。

お土産にDVDとポスターを買ってこられ、それを見るのが生活の一部になっています。

この日の演目は“宝塚ジャポニズム”でした。





《お誕生日》



12月16日Y様、H様の合同誕生日会を行いました。
ご家族様と他入居者様にお祝いされ、お二人とも良い笑顔をされました。
ご家族様もアットホームで良い会だったと喜んでくださいました。



《出張歌声クラブ》



12月は、サンホーム尼崎様、愛の家武庫之荘様を訪問させていただきました。
「懐かしい歌や」「若いころを思い出す」と大好評で、一緒に歌うのはもちろん、歌いながら踊る方も大勢いらっしゃいました。



《夢うさぎの風景》



体操クラブの様子。今月は“夢うさぎ音頭”の練習を始めました。



書道部の様子。皆様の力作をフロアと階段踊り場の壁に貼っています。

お楽しみ夕食会の様子。今月は寄せ鍋でした。とても美味しくできて、最後の雑炊まで全部なくなりました。



《1月の予定》

毎週金曜日 15:30 歌声クラブ

1月初旬 初詣

1月10日 すみれ会 舞踊

1月12日 餅つき(ゆりかご保育園へ訪問)

1月17日 お楽しみ夕食会

誕生日イベント N様・O様・N様

糖尿病について

大きく分けて1型糖尿病・2型糖尿病・その他の糖尿病に分けられますが我が国の糖尿病の95%は2型糖尿病と言われています。食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く予防のためには、**肥満を防ぐこと**が最大のポイントになります。肥満を防ぐためには、食事の面では、食べ過ぎないこと、栄養のバランスを取ること。運動の面では、基礎代謝を上げるため、無理のない、適度な運動をすることが必要です。無理をする必要はありませんが、節度を持った生活が必要ということです。

《あしがき》

寒さ厳しき折から、お風邪など召ませぬようお気を付けください。皆様の今年一年のご多幸をお祈りいたしております。



編集 山本

