

南町だより

「初詣」

年が明けて4日の仕事始めから一週間、今年も御利用者の皆様と、初詣に行ってきました。お詣りする神社はその日参加される御利用者に長田神社、證誠神社、綱敷天満宮の中から選んで頂き、車に乗り込みいざ、出発！

とても寒い日もありましたが、天気の良い日が多く「今日はお詣り日和だね」「普段の行いがいいから(笑)」などと言っているうちに到着。寒さを我慢して手と口を清め、さあ、いよいよお詣りです。それまで冗談を言われていた方も、真剣な表情で手を合わせます。神社によっては、座ると願いが叶うといういわれの大きな「茄子」の腰掛があったり、赤い前掛けの丑の像が沢山あったりと、個性的です。しばし記念撮影をしたり、御守りを物色し、ご家族用に買われたり。おみくじを引かれる方もいらっしゃいました。帰りの車内では、「連れて来てくれて、ありがとう。」「いいお詣りやったわ」「また来年行こうね」と皆さんなんだかすっきりとした表情で、笑顔がこぼれました。

今年一年が皆さんにとって良い年でありますように！



あいハート南町
平成30年2月発行
新年号
編集 辻 文恵



節分の塗り絵

あいハート南町

ご利用・体験・見学 お受けします

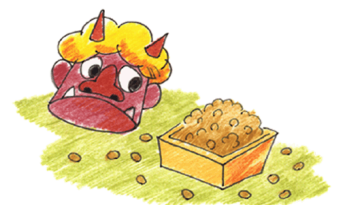
- 運営日 毎曜日 (1/1~1/3を除きます)
- 通所介護提供時間 9:30~16:45
※滞在時間のご相談お受けします
- 体験費用 昼食・おやつ代として 600円
- ご自宅まで送迎いたします
※土・日・祝日 対応いたします
※入浴設備はございません

お問い合わせは 電話 739-8201

絵手紙遊び

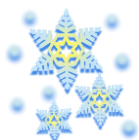
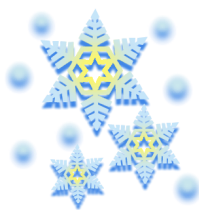


鬼は外
福は内



「ヨガ体操」

昨年十二月から月一回ヨガ体操が始まりました。1時間の体操ですが、前半三分はアップテンポのジャズダンス風でレオタード姿のインストラクターの掛け声にあわせ、一、二、三と一生懸命に体を動かします。初めての時は、「大丈夫ですか？ついてこれますか？」と心配されていました。皆さん軽やかに腕、足を動かされ、冬の寒い時なのに、汗をかきそうでした。後半三十分はクールダウンでゆっくりとした動作で呼吸に合わせてのヨガ体操をしました。これからも楽しくヨガ体操をして心も体も若返り、元気に過ごしましょうね！



小川管理栄養士 からの免疫力アップ方法や脱水についてのお話を聞きました。
《例えば》
旬のみかんを食べると・・・
みかんに含まれる酸味やクエン酸には、血液サラサラや疲労回復の効果があります！！



新スタッフ紹介



運転手の堀家弘一です。宜しくお願いします！



2月から着任しました。看護師の平島美波です。神戸出身の29歳です。デイサービスでの業務は初めてなのでまだまだ至りませんが、早く皆さんから信頼してもらえる様に頑張ります。宜しくお願いします！



介護補助の酒井光子です。宜しくお願いします！