

気づけば年末！今年も残すところあと数日です。雪も降り積もり外は雪景色が広がっています。すでに、インフルエンザも流行しています。手洗いがいい、加湿、しっかりと予防してすこやかに新しい年を迎えたいですね。寒い冬もすこやか苑は元気がいっぱい！入居者様との楽しい時間を過ごしております。今年も皆様の笑顔に支えられ、楽しい毎を送ることができました。来年もよろしくお願いいたします。

ハンドセラピー

介護ビューティータッチセラピストの先生をお招きし、ハンドセラピーのレッスンをさせていただきました。ハンドセラピーの効果も教えていただき、準備体操から始めます。グーの状態から一本ずつ指を出していきます。

最後は紙のりんごを、右上から皮をむくように、途切れないようちぎっていきます。「リンゴの歌」を唄いながら一番うまくできたのは、九十代のT様！先生からポプリのプレゼントがありました！

次は二人一組になります。ドラえもんやドラミちゃんになって、一人は相手の手をつかみにいき、一人は逃げる！手と体の運動です。皆様楽しんでから上手に行っていました！

準備体操が終わって、いよいよハンドマッサージ！クリームを手にとって、二人一組で互いの肘から指先までマッサージをします。肌のふれあいが安心感を与えてくれます。

片手が終わった時点で、マッサージをした方の手と、していない方の手を比べてみました。左右の違いを実感！ポカポカしていても肌もすべすべになりました！

楽しい時間もあっという間。最後に一人一枚ずつアロマシールをいただきました。これがとってもいい香り♡夜寝るときに、枕に貼っておくと安眠効果があるとのことでした。様々なレクリエーションも楽しみ、マッサージで癒され、心も体もばかばかになりました！ありがとうございました。

卓球 DAY

最近すこやかでひそかに流行っている卓球。宮の沢でも久しぶりに卓球台を出しました。今回初参加のK様。卓球台から一度も離れなかったS様。卓球を楽しんでいる間に仲良くなり、気がつけばSちゃんKちゃんと呼び合っていました。



クリスマスに向けて、ちぎり絵で壁面を制作しました！

好評の書道教室！宮村先生のお手本の中から、好きなものを選んで自由に書いていただきました。皆様いろんな字を何枚も書いて楽しんでくださいました。作品は廊下に飾っておりますので、ぜひ見いらしてください。

折紙をちぎるところからスタート！

スペシャルゲストのAちゃん、こういう作業が大好きなAちゃん、大活躍でした！

絵が細かくて大変な作業でした。廊下を明るく楽しくしてくれています。

クリスマス会

かわいいちびっこ
施設長手づくりバレンタインケーキ

守衛の野田さんによるウクレレ演奏
ちびっこサンタと入居者様と一緒に、「きよこの夜」を唄いました。

スタッフによる
大きなかぶ？
ある日、サンタのおじいさんが何かを引き抜こうとしていました。ですが、なかなか抜けません。

続いてはプレゼント争奪ゲーム！
ちびっこサンタが皆様の名前が入ったカードを一枚引きます。名前を呼ばれた方からくじを引いてもらい、引いた番号のプレゼントが当たります。ワクワク♪

今宵も大熱唱で
大盛り上がり！

ありがとうございました

かわいい女の子
まだぬけない

陽気なお兄さん
まだぬけない

都はるみ？
まだぬけない

変なおじさん？
まだぬけない

すぽんっ！
ぬけましたー

なんと！ぬけたのは大きなかぶ？
ではなく、サンタさんのふるしき！
中にはたくさんプレゼントがー！

何番かな～？

帰りにちびっこサンタからプレゼントをお渡ししました。皆様とわいわい楽しいクリスマス会となりました。今回も大好評だった施設長の熱唱。スタッフの劇は楽しんでいただけましたかな？

十一月の
お誕生日

おめでとうございます

書道

好評の書道教室！宮村先生のお手本の中から、好きなものを選んで自由に書いていただきました。皆様いろんな字を何枚も書いて楽しんでくださいました。作品は廊下に飾っておりますので、ぜひ見いらしてください。