

2022
年末特大号
すこやかたより

2022年もあっという間に年末を迎えました。外もすっかり雪景色です。いろいろな制限がある中でも、すこやか苑宮の沢は敬老祭やクリスマス等の行事をみなさまと一緒に楽しく取り組むことができました。今年も終わりますが、気を抜かずしっかりと感染症予防を続け、元気に2023年を迎えましょう！本年もすこやかたよりをご覧いただきありがとうございました。来年も引き続きよろしくお願いたします。

9月 敬老祭

9月の日曜日、敬老会を行いました。今年は皆さまにより、楽しんでいただこうと

大正琴の演奏
ウクレレ演奏
フラダンス

という盛りだくさんの内容！

9月の様子

今年も社長に生けていただきました。お一人ずつ記念撮影もしましたよ。



ツリー飾り付け



今年もクリスマスツリーの飾り付けを皆様に協力していただきました☆

すこやか苑宮の沢クリスマス会

サンタ&トナカイと一緒に脳トレ体操！
右手と左手それぞれ違う動きをしていただきます！
右手を上げて左手は下げて、それを交互にグー！パー！グー！パー！
難しい動きも皆様とてもお上手です
続きまして、水前寺清子さんの365歩のマーチ体操♪
こちらも体をひねったり、足踏みしたりとたくさん体を動かしました！
頭も使って、体も動かして、気づけば体がポッカポカ♡
そしてクリスマスらしく、きよしこの夜を合唱しました



施設長による大正琴の演奏からスタート♪
「ふるさと」「もみじ」2曲を披露。
素敵な音色が響き渡りました。
皆様自然と歌い出して、いつのにか大合唱（＼＼）
野田さんによるウクレレ演奏！
ウクレレの音色で一気に南国の雰囲気
南国の雰囲気そのままに...
お次はみんなでフラダンスです♪
野田さんよりフラダンスのレクチャーを受けました。



そしてみんなで一緒にズンドコ体操をしました！
みんな大好きズンドコ体操♪
皆様本当にお上手なんです！入居者様もスタッフもみんな笑顔こんな時間が嬉しいですね。



最後にささやかなプレゼントをお渡しして終了。皆様の笑顔がたくさん見れて、また三ちらが元気をいただきました☆

敬老祭特別メニュー
・赤飯 ・清し汁 ・天ぷら盛り合わせ
・鶏と大根の煮物 ・帆立とエリンギのマリネ
・果物



ハロウィン
今年は残念ながらハロウィンイベントは行えなかったのですが、苑内はハロウィン一色に！



2022年すこやか苑宮の沢敬老祭



たくさん動いて喉もカラカラ。ジュースとシューケーキでお茶タイム
みんなで「かんぱーい！」スタッフお手製のシューケーキは大好評。
皆様に「美味しいね。」と喜んでいただけました^^



サンタクロースから皆様へクリスマスプレゼント
今年は椅子に使える座布団です！厚さもあり低反発の座布団。
ぜひ使ってくださいね。
来年も皆様と一緒にこういう楽しい時間を過ごしたいですね。
ご参加くださった皆様、ありがとうございました



MERRY CHRISTMAS

9月のお誕生日

| | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|---|
| 1日 | 様 | 15日 | 様 | 25日 | 様 |
| 24日 | 様 | 26日 | 様 | | |

10月のお誕生日

おめでとうございます

11月のお誕生日

| | | | |
|-----|---|-----|---|
| 10日 | 様 | 28日 | 様 |
|-----|---|-----|---|

12月のお誕生日

おめでとうございます