

デイケア カレンター

2010
1月

					1 保険証 の確認	2
3	4 保険証 の確認	5 保険証 の確認	6 保険証 の確認	7 保険証 の確認	8	9
10	11 成人の日	12	13 14 15 16 新年会			
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26 27 28 29 30 わさーお買いもの				

●門松の由来
歳神の依代（よりしろ）といわれ、歳神が宿る安息所であり、また歳神が下界に降りてくるときの目標物と考えられてきました。この歳神とは「お正月さま」「若年さま」などとも呼ばれ、正月に家々に迎えらるる神をいいます。29日は「九松」といって「苦待つ」に通ずることから、28日までに門松を立てる家庭が多いようです。

●しめ縄の由来
天の岩戸に隠れた天照大神を岩を引きあげて連れ出し、大神のまわりに「しりくめ縄」を引きめぐらした、という神話が始めだと言われています。内外の境界または出入り禁止のしるしに引き渡す縄で、新年に戸口にこれを張る時は、災いをもたらす神や不浄のものが内に入らないようにとの意味がこめられています。



デイケア
もみの木だより
平成 22 年
1 月号

お誕生日おめでとうございます!
石田 敏江さん(S7.1.3)・大森 初枝さん(T14.1.1)
大矢 春江さん(T14.1.29)・大矢ユキエさん(T15.1.8)
洲 浜 作三さん(T9.1.14)・岡田チエコさん(T10.1.19)
田村トシミさん(T13.1.2)・安武フジカさん(T14.1.25)

新年明けましておめでとうございます!
大森スタッフが産休に入り、さびしいけれど残りのメンバーもしっかり力んで盛り上げてまいりますので、今年もよろしくお願ひします。皆様にとって心に残る1年となるよう、いろいろな季節行事を通して一緒に楽しく過ごしましょう。

★膝の体操★（膝が痛い時でもやってね!）

1. 脚上げ体操（座っても寝てもOK）
膝をまっすぐにしたまま、床から10センチぐらい上げて5秒数えて降ろします。反対の膝は曲げて行ってください。座っても寝てもOK
2. 横上げ体操（横向きに寝ます）
上になったほうの足を上げて、5秒数えて降ろします。反対の膝は曲げて行ってください。椅子に座ってする場合は、膝にゴムを巻いて外側へしっかり伸ばします。
3. ボール体操（座っても寝てもよい）
膝の間にボールや枕を入れて、5秒間力を入れてはさみます。3つの体操を朝晩20回を目標にして行ってください。また入浴時浴槽の中で膝を「しっかり曲げる」「しっかり伸ばす」を20回行ってください。

●あとかき●
揚げたてのお芋のお味はいかがでしたか？お芋はのどに詰まりやすいので、栄養士さんたちは食べやすい大きさ・切り方、丁度いい温度・味付けを工夫して、何度も試作していただきました。私たちもちろん、協力しました（うまい、うまい！と食べただけ）。
今年新しい行事もできる限り取り入れていきますので、皆さん、ご意見ご感想をどしどしお願いいたします。