

月間サレタス 1月号

令和8年1月発行

新年あけましておめでとうございます！！

旧年中はご利用者様、ご家族様にご協力をいただき様々なレクリエーション企画を達成できました。本年度も職員一同、利用者様方が参加し楽しんで自宅で話題となる企画を実施してまいりますので引き続きよろしくお願い致します。

さて、新年のご挨拶はこれくらいに今回の新聞では旧年最後のイベントクリスマス会についてのご紹介や利用者様方の参加風景、職員の微岡をお楽しみいただくと幸いです。

さてクリスマス会の前に準備運動！みんなでラジオ体操！！よく手が上がっており感心します！帽子もよくお似合いです！



しっかり体を動かし笑う準備が終えたらクリスマス会の開幕です！！まずは全員参加ハンドベル演奏となります。皆様自分の担当の音や色を確認し集中して演奏してくださいました！



ド・ド・ソ・ソ・ラ・ラ・ソ〜♪
ファ・ファ・ミ・ミ・レ・レド〜♪
何の曲かわかりますか？？

しっかりクリスマス気分に入ってきたところ推薦で選ばれた方にカラオケ十八番曲を披露していただきました！姫も殿もノリノリです笑



一曲だけでしたが皆様この笑顔や真剣さをみるとうたうのがすきなんだなぁ〜と感じます！



さてクリスマス会も大詰めになってまいりました。ここで職員による毎年恒例の出し物二人羽織を開催したいと思います。(震え声)説明は省きますが恒例ですので去年を思い出してください。この写真がすべてを物語っております



今回の前(被害者)ゆうちゃん・後ろ(実行犯)鬼 ※くじ引きにて公正にきめております・・・ゆうちゃん顔が引きつっております。まずはお化粧しましょうね♡ファンデーション(片栗粉)は分厚くぬらないと・・・このくらいでいいかしら??次はチークで血色をよくしましょうね・・・あらチークがないわ・・・ポスカでいいかしら(笑)



あ、眉毛も忘れず書かないとね(味海苔)



はい、完成♪

その後焼きそばやアイスを食べしてお出かけの準備はOK!!



利用者様方からは爆笑や阿鼻叫喚も聞かれましたが最終的には・・・



たくさん笑ってもらえた二人羽織となったかなと感じております!!あー来年も楽しみ(震え)シャンメリーでの乾杯もしました。皆様ホラー後だったのでいい笑顔ですね。



さてクリスマスといえば・・・そうプレゼント!!今回はプレゼント交換という円になり曲によって回していき、曲が止まった時に持っているプレゼントを貰えるというレクリエーションにしてみました。皆様どんなプレゼントをもらったのかな?また思い出したら教えてください!!



クリームたっぷりケーキ作り！！

旧年 12 月のおやつ作り 今回は・・・「ケーキ」に挑戦！生クリームの調理とスポンジの調理飾りつけを利用者様方に手伝って頂きました！



メンズも活躍！！

一口いかが？？あ、ごめんもう食べちゃった♡

奥様方真剣な表情！！



お誕生日



百寿おめでとうございませす！！



百寿の裏ピース！！



旧年 12 月生まれの誕生日会を開催させて頂きました！！丸山道子さん 100 歳本当におめでとうございませす！！ 馬場さんも今年 90 歳の誕生日を是非照葉の里デイでお祝いしたいと思ひます！！



フレイルを予防しよう！！（二つ以上当てはまるなら職員まで！）

フレイルのサイン5兆項

1. 体重減少→年間4,5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい→何をするのも面倒だと感じるのが週3日以上
3. 日常生活活動量の減少→寝転んでいる時間が増えた
4. 身体能力（歩行速度）の減弱→歩くこと自体が遅くなった
5. 筋力（握力）の低下→物を落としてしまう



旧年12月の壁紙！！

旧年12月壁紙のお題は・・・**クリスマス**でした！！
 大作ですね！利用者様方一生懸命紙を丸めたり、引き伸ばしたりと集中されもう終わり？と時間があっという間に過ぎて行っている様子が多々見られておりました。
 来月もお楽しみに！！

本年も照葉の里デイサービスをよろしくお願ひ致します。

1
2026
January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28 	29	30	31	1	2	3
年末年始				お休み		
4 お休み	5	走落神社参拝！！（暖かい格好で！）				10 お休み
11 お休み	12 営業！	13	14	15	16	17 お休み
18 お休み	19 おやつ作り	20	21	22	23	24 お休み
25 お休み	26	27	28	29	30	31 お休み



