



すずらん



2020 - 12 - 10 発行

第 170 号 令和 2 年 12 月号



便り

社会福祉法人 北友会

〒310-0903

水戸市堀町字北ノ前 95 番地

TEL 029-257-9555

FAX 029-257-9666

特別養護老人ホーム 渡里すずらん苑

ショートステイ・デイサービス

ケアプランセンター

<https://www.watarisuzuranen.jp/> 編集者 石井 利明



施設内での季節行事を楽しんで頂きました。

思い出の写真館

振り返れば、楽しい思い出色々...



今年は、コロナの三文字に明け暮れた忍耐の1年となりました。高齢者等の施設では、お花見や紅葉狩りなどの外出企画をたてるのにはまだまだ時間がかかりそうです。そんな中、すずらん苑では、施設内でも出来る季節感あふれる催物を企画し、楽しんでいただきました。これからも、ご利用者の皆様が心豊かな生活を送れますよう努めてまいります。

笑顔広がる…**バルーンアート**

当苑厨房職員によるパフオーマンス。今回はサンタやトナカイから雪だるまなどクリスマスキャラクターの出来上がり。

(十三日・クロバー 二十四日・すみれ・ゆり)



可愛いサンタがあつという間に出来上がり…

作る楽しみ…**手作りおやつ**

卵と牛乳とホットケーキミックスで生地を作り、たこ焼き器でベビーカーステラを作りました。



最後にホイップクリームをのせて懐かしの味が完成です。(二十日・すみれ)



けっこう力がいりました…



プレーン味・チョコ味など…

十二月の予定

- ◎ 音楽療法
- ◎ 理学療法
- ◎ 書道教室
- ◎ 唱歌クラブ
- ◎ 絵手紙クラブ
- ◎ クリスマス会
- ◎ もちつき大会
- ◎ 年越し蕎麦打ち会



※感染予防のため、ユニットなどの小規模単位で行っております。

冬至湯や

五欲何捨て

何残す

林翔

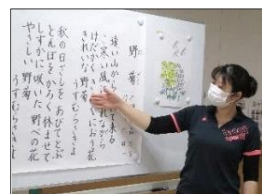


晩秋の季節の歌を選んで…

歌と体操のユニットミニレク。

今回は「野菊」や「紅葉」などこの時期ならではの叙情歌や叙景歌を歌い比べました。最後には楽器を使って元気に「村祭」を！

(ポプラ・さくら 十一月二十五日)



♪遠い山から吹いて来る…



♪秋の日ざしをあびてとぶ…

デイサービス運営推進会議

地域住民代表者・ご家族様・ご利用者様と北部高齢者支援センターを交えて「運営推進会議」を行いました。当苑での活動報告の後、より良いサービスに向けて参加者の皆様からご意見をお伺いしました。(十一月十二日)

針灸マッサージ師

川又健司の一口メモ

寒くなってきましたね。今

回は冷え症の改善に良いとされる『ツボ』のお話をいたします。つぼという言葉はよく聞きますが、一言でいうと、エネルギーの通り道の事です。おへその下から指二本分の所にある「気海きかい」は元気の源ともいえるつぼです。お灸で温めるとより効果的です。そしてもう一つ、足の内くるぶしから上指三本分の所にある「三陰交さんいんこう」は下半身の冷えやむくみに効果があるといわれています。ゆっくり三秒〜五秒かけて押しみて下さい。

— 当苑機能訓練指導員 —

雪

作詞・作曲者
不詳



雪やこんこ 霰やこんこ
降っては降っては
ずんずん積もる

山も野原も 綿帽子かぶり
枯木残らず 花が咲く

雪はこんこ 霰やこんこ
降っても降っても
まだ降りやまぬ

犬は喜び庭駆けまわり
猫は火燵でまるくなる

