

## 【お正月遊びをしました】

ダーツや、バランスボール、ボーリング、モグラたたきなどを楽しみました。お正月と言えば、恒例のカルタや羽子板、福笑いなど、懐かしさも感じられ、みんなでまったりと楽しみました。



## 【B棟ニュース】

今年も、にぎやかに福やかに始まりました。こうして、変わらず元気に新年を迎えられることを、ありがたいと思えるのは、コロナ禍にあるだけではありません。「おー、今年は50才だね～」と大人の階段を上げる方が毎年続いて、もう半数。頭もシルバーがキラッと光るし、人生もゴールドでキラキラ輝くように今年も、楽しく美味しくやっついこうね。



新春『書初め大会』

1枚の紙にみんなで書いて

縁に蛍光色の色紙を貼り

映える1年の始まりだー！！

待ちに待ったよ、お弁当の日

『ヒーロー弁当』は盛り沢山

『新春エビ天丼』も盛り沢山

白ご飯は特盛で盛り沢山！！



## 【ノーム 近隣八社初詣の旅】

新年おめでとうございます。今年も、皆さん元気に楽しく過ごし、笑顔がたくさんの日々を過ごしていきたいと思います。

そんな令和4年のスタートにあたり、まずは、皆で初詣に行きました。今年の初詣は、普段からウォーキングの時に気になっていたノーム近隣の神社を全部巡ろう！ということで、3グループに分かれ、謂れも大きさも様々な神社を8社、ハシゴしてお参りしました。最後は、倶利伽羅不動寺鳳凰殿に集合し、密を避けながら、参拝してきました。ちっちゃなお社も地域の人に大切に守られているんですね～。今年もいい年でありますように。



大坪の金山彦神社



健康に過ごせますように



下藤又の白山神社



竹橋の倶利伽羅神社



さあ頑張って歩くぞお～



東荒屋の八幡神社



次は、こっちやぞお！



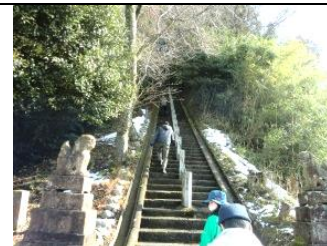
七野にある貴船神社



別所にある別所八幡神社。すぎなの近くだよ！



続いて下中の菅原神社。ウォーキングコースの途中にある



そして98段の階段がある倶利伽羅神社。



さあ、鳳凰殿にいくぞおー！



コロナが収束しますように・・・



ご利益あるかな・・・？



みなさん！ア・ハッピー・ニュー・イヤー！



今年も、よろしくお願いします。

# 「栄養部から＊ごきげんよう③8」

『謹賀新年 🌸🌱 今年も宜しくお願い致します。』

良きお正月を過ごされたことと存じます。前回の**ごきげんよう**の「フレイルのエクササイズ」なんてさ…もう…ぜーんぜん👉頭に無かったでしょうー。

えへへへ(\*^^)…かく言う私もよ！“食っちゃ～寝え～(ー)zzz”三昧で、健康と美貌とフレイル予防とは程遠い生活をしておりまして、体重がなんと！2.7kg増↑😱だから、こっとり太って帰ってきた仲間達のことは何も言えませんです。体重が増えるとゆうことは、活動量より食事量が多いからで、お正月はしょうがないですよ～。

そうだ!! 確か「**ごきげんよう**で取り上げて欲しいテーマ」の第3弾【年齢別による運動量と食事量】で運動＝フレイル予防のエクササイズの話を年末までやっていましたよね。次は適切な【食事量】についてのお話しに入りたいと思います。丁度この正月太り解消に役立つかしら。(うふふ)

で、申し訳ないのですが【食事量】のお話は次回からといたしまして、今回は年末の防災食の日の(月に一度ローリングストックを実施)お話しをどうしても！させてほしいです。それは、これまで“カップ麺”オンリーでお出ししていたところ、初めてカップメシ(お湯を入れるとハヤシライスになる)を出してみました。その時の仲間と職員のリアクションが十人十色で楽しかったんです・・・



①カウンターに並べてあるカップメシをいぶかしげに覗き込み、なかなか手を出せない●

●さんと〇〇〇さん。

②スープと勘違いして、あっという間に飲み干してしまった▲▲さん。



③「何やこれー」と食べてもいないのに「からーい！」と当てずっぽうにリアクションしている〇〇〇さん。

④お湯を入れて5分待たなければならないのに、お湯を入れてすぐに食べ「ただの汁やん」と不満をもらす施設長！そして食べ終わった1時間後に胃の中で膨れ、満腹感で苦しいと後悔する施設長。

などなど、初めてのカップメシを不思議そうにかき混ぜつつ(麺はどこ?)ハヤシルーでとろみがついているからかスプーンで上手に食べている姿が印象的でした。保護者の方々も是非一度チャレンジしてみてもいかがでしょうか～。(スーパーマーケットに売っていますよ👍)くれぐれも、熱いお湯を入れて5分間待って下さいね。すると！本当にハヤシライスになって、結構美味しかったですよ～。

**次回[食事量について]お楽しみに～ それでは皆様、ごきげんよう！**



## しんじん こぼなし 新人の小話



明けましておめでとうございます！2022 年も、新人 3 人並びにこの新人コーナーを宜しくお願い致します！さて、今回は仲間に助けられたエピソードをお話ししたいと思います。

先日、夜勤をしている時の出来事です。その日は火曜日なので、夕食後に夜のおやつが出る日だったのですがすっかり忘れてしまっていた私。食堂から女性棟に戻って来ていざ、歯磨きをしようといみんなに声を掛けました。そこでみちるさんが一言「おやつは？」。ゆきえさんも、ジェスチャーで必死におやつの存在を教えてくださいました。

慌ててリビングで待つ皆におやつを出して、お二人に「ありがとう」と感謝を伝えると少し照れくさそうにされていました😊

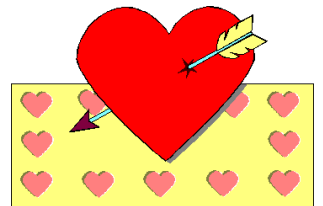
洋菓子工房

みなさんこんにちは森の小径です。

森の小径  
もりのこみち

先月のクリスマスセットでは、たくさんのご注文をいただき、ありがとうございました。このコロナ禍にもかかわらず、過去最高の数のセットがお客様に手渡った事になりました。久しぶりの大仕事に焦りましたが、大変うれしく思っております。本当にありがとうございました。

さて、来月には、バレンタインデーがあります。今年も森の小径バレンタインセットを作ってみました。今年のバレンタインセットはチョコブラウニー★ホワイトブラウニー★ハートのクッキー★アラカルトクッキーのセットとなっております。ご注文ならびに宣伝をお願いいたします。詳細は別紙のチラシをご確認ください。



今回もどうぞよろしくお願い致します。