

こすもぴあ便り 12月号

施設長より

今年も神戸の夜空を照らす神戸ルミナリエがはじまりました。今年のテーマは「希望の光に導かれて25年」です。25年前、真っ暗な三宮に点灯されたルミナリエを見て、灯の温かさに思わず涙があふれたことを昨日のように思い出します。あれから25年。震災の記憶もだんだん風化していき、ルミナリエも観光化していますが、私達震災を経験した者はしっかり伝えていかなければと思います。あれから大きな災害に次々と襲われている日本。来年こそは大きな災害がないことを祈らずにはられません。今年一年、こすもぴあ運営に際しご理解、ご協力を賜りましてありがとうございました。

事務長より

10月よりインストラクターの出張ヨガを実施しております。介護付き老人ホーム、サービス付高齢者住宅等々、約50施設で実施している業者です。椅子又は車いすで座った状態でヨガレッスンを行っております。月二回、2階、3階、4階と個別に共同生活室で行っており、入居者の方々の参加は徐々に増えております。「体を動かし、呼吸を深める」ことで身体の血行促進が目的のようです。わたくしも一度試させていただきましたが、あまり体を動かしていないのに、徐々に上半身がポカポカしてきました。最後は眠気までもよかったです。「ニコニコリラックスヨガ」と命名しましたが、もっと多くの利用者に参加していただき、健康増進に役立てていただきたいと思っております。

大運動会

11月21日(木) ケアハウス・小規模多機能・デイサービス合同の運動会を行いました。今年のスローガンは「令和でLET'S GO!! 東京オリンピックまで待てない!!」です。総勢60名の入居者様・ご利用者様が赤組・白組に分かれて「玉入れ」、「きせ〜てあげて」など5種目に取り組みました。今年も赤組200点、白組160点で赤組の勝利!



復命研修(接遇)

11月28日(木) 元ポートピアホテルロビーマネージャーで、各所で接遇研修をされている中森先生をお招きして復命研修(接遇)を行いました。



お茶会

11月30日(土) 裏千家「燦燦会」の先生をお招きしてお茶会を開催しました。入居者様・ご利用者様、ご家族様や近隣の皆様にもお越しいただき大盛況でした。



実施献立

11月2日(土) 郷土料理



- *おにぎり
- *香川県郷土料理 しっぽうどん
- *れんこんのごま炒め
- *青菜の和え物
- *果物

11月13日(水) シンガポールチキンライス



- *シンガポールチキンライス
- *青梗菜のソテー
- *カラフルサラダ
- *春雨スープ *フルーツ

11月21日(木) 運動会行事食



- *巻き寿司
- *茶碗蒸し
- *がんもの煮物
- *赤だし *果物

11月23日(土) 勤労感謝の日



- *栗ごはん
- *さんまの塩焼き *さつまいもの天ぷら
- *なすの煮浸し *すまし汁 *果物

生活相談員からのお知らせ

みなさん、もうすぐクリスマス会ですね。こすもぴあでも、25日(水)にクリスマス会を開催します。ところで、「メリークリスマス」という意味はご存じでしょうか? メリーというのは「陽気な」「愉快的な」の意味があります。メリークリスマスとは「楽しいクリスマス」という意味になるんですね。日本では、クリスマス当日くらいしか使わない言葉ですが、海外ではクリスマスの前から使われているそうです。クリスマスの挨拶みたいなものですね。みなさんもこの機会に使ってみてはどうでしょうか……「メリークリスマス♪」よいクリスマス会!

【お知らせ】
・別紙、「年末年始のお食事追加料金について」同封しております。ご確認ください。
年末年始、外出・外泊等のご予定がある方は12月25日までにご連絡頂ければ幸いです。宜しくお願い致します。

行事予定

12月	1月
20日 ヨガ	15日 新年会
23日 フラクラブ	17日 ヨガ
25日 クリスマス会	25日 理美容
27日 喫茶	31日 ヨガ
28日 理美容	