

デイサービス通信

撮影 大藪相談員

新年明けましておめでとうございます。

年末年始には大雪に見舞われ、久し振りの雪かきにコロナの活動不足もあってか体力の低下を感じ、今年は体を鍛えなければと思う今日この頃。皆様、年末年始は如何お過ごしでしたでしょうか。

今年の干支は「寅年」です。柔軟で、強く、気高く、たくましい虎は縁起物としても親しまれています。デイサービスの目標！

『今年も様々なことにトラ(虎)イ、笑顔(がおー)の絶えない一年にしよう!』

餅つき会



何でも機械化が進む昨今、海山園では、杵と臼をを使い、昔を思い出しながらお餅つきを行いました。腰にくるう～！

職員が手作りしたゲーム「絵合わせ」を楽しみました。

また、最終営業日には看護師の田中さんによる『生け花ライブ』を開催。素敵な正月飾りが完成しました。

年忘れ会



砂廣(すなひろ)栄養士のワンポイント講座

こんにちは。
砂廣です♪

レモンよりビタミンCが多い柚子

日本人は不足しがちの栄養素です。

柚子を丸ごと使った柚茶は体も温め寒い冬にはぴったりです♪

ほうじ茶に柚子のすりおろしを加えた
お手軽柚子茶もおススメです。
おなかの冷えや嘔気予防にもなりますよ！

たくさんの柚子を
いただきました。



ゆ
ず
茶
に
し
て
い
た
だ
き
ま
し
た。