

謹賀新年

旧年中はひとかたならぬご愛顧にあざかり、誠にありがとうございました。
本年もいっそうのサービス向上を目指し、職員一同、誠心誠意努める覚悟でございます。
本年も引き続きご芳情を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

介護老人保健施設あかしや
施設長 船津 龍之輔

《1月の行事予定》

日程	行事内容
1月15日(月)～1月26日(金)	帯広コア学園実習生受け入れ
1月22日(月)	あっちこっち紙芝居・通所
1月25日(木)	お誕生会(1月生れ)

うがい・手洗いにご協力願います！



当施設では感染予防の対策を行っておりますが、たくさんの人が集まる場所です。ご面会にお越しの際は、洗面台にて、うがい、手洗いのご協力をお願いいたします。
また、流行期にはご面会を制限させていただく場合もあります。重ねてご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

～リハビリこぼれ話～

昨年中は雑記にもかかわらずお付き合いいただき誠にありがとうございました。
本年は少しでも読める文章にできるよう努力いたします。変わらぬご愛顧をどうぞよろしくお願い申し上げます。
おせちに餅にて体重が気になっていませんか？ えっ？ 怖いから体重計に乗りたくない？ 今月のこぼれ話はそんな方にダイエットについて少し触れたいと思います。
様々なダイエットがありますが、「食事は野菜から食べる」、「1日のうち8時間の間しか食事をしない」、「豆乳ダイエット」、「朝バナナダイエット」等々。今回は、テレビでもたびたび紹介されている「**計るだけダイエット**」を。1日に2回体重計に乗るだけ！！自分の体重を毎日見ること、危機感とダイエットへのやる気を引き出すと言われてます。そして、普段の生活の見直しへとつなげていく事ができる！らしいです。
騙されたと思ってやってみてはどうでしょう？ただし、**バランスのとれた食生活と適度な運動は基本ですよ。**
今年もダイエットよりも栄養を摂らなくてははいけない(涙)作業療法士の江波がお送りいたしました。

クリスマス会しました！



12月は1階2階合同と3階のクリスマス会を開催いたしました。1・2階合同クリスマス会では、ティンカーベル様による「ハンドベル演奏」からスタート！クリスマスにぴったりのステキな鐘の音が1階ホールに響き渡りました。

また、利用者様同士でグループになっていただきクリスマスケーキを作ってくださいました。どのグループも生クリームをたっぷり塗りこみ、山盛りにフルーツを盛りつけておりました。どの利用者様も笑顔いっぱい召し上がられておりました。おいしいケーキと余興に笑顔があふれ、今年もしあわせいっばいのクリスマス会でした！



冬期間の送迎時間について

降雪による道路状況の悪化、それに伴う交通渋滞、視界不良などの原因で**送迎時間に遅れが出るのが予想されます。**

「いつもの時間になっても迎えが来ない」などご心配・ご迷惑をおかけしますが、安全第一の運転を心掛けておりますのでどうぞご了承ください。また、送迎車両を外で待たれている方もこれから冷え込みが厳しくなって参ります。体調を崩さない為にも、ご自宅の中でお待ち下さるようお願いいたします。

