



## 2020年の思い出



2021年はより笑える年にしましょうね！！



## 12月活動報告

12月23日に各療養棟ではクリスマス会を行いました。当日は、一発勝負の玉入れとクリスマスにちなんだ職員による朗読。クリスマスソングを歌う事は、我慢の年となりましたがクリスマスソングに合わせていかにうまく手拍子が出来るのかを競いあいました(´艸`)この手拍子とは地味な遊びですが・・・以外に皆さん様々なリズムを取り、場を盛り上げて下さいました♪振り返れば、今年は様々な制限の中行ってきた季節行事ですが、2021年は感染対策を万全に行いつつ、より楽しめる事・笑える事が出来る企画を考えていきたいと思います。



## 1月行事予定

- 1月2日・3日  
書き初め
- 1月20日  
手づくりおやつ  
ベビーカステラ

※音楽療法・カラオケは現在中止しております

### 職員紹介



頑張りますので  
よろしくお願いいたします！

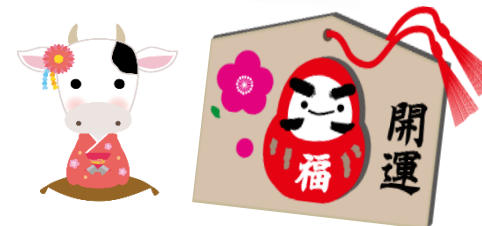
分木 (ぶんき)  
介護職員

令和3年1月 第21号  
てらもと総合福祉センター  
2階・3階療養棟

「一月一日」

♪ 年の始めの例として 終わりなき世のめでたさを 松竹立てて門ごとに 祝う今日こそ楽しけれ (意味)

一年の始めの恒例行事 終わりなき御代の目出度さを 家々に門松を飾り 皆で祝う正月は実に楽しい



# 下肢筋力強化 体操

## スクワット

膝はつま先から前へ  
出さずにお尻の上げ  
下げを 20 回行う。



## 片足立ち

手摺りや壁を  
支えに行う。  
片足 15 秒ずつ行う。



※ 無理のない程度に行いましょう



1月催し予定

1月4日(月)・5日(火)  
書き初め

1月20日(水)  
手作りおやつ:ベビーカステラ

※音楽療法・麻雀・カラオケは現在中止させて  
頂いております。ご理解の程、宜しくお願いします。

## 書き初め



新年明けましておめでとうございます  
皆様と新しい年を迎えることができ、大変嬉しく思います  
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます



令和3年1月第21号  
てらもと総合福祉センター  
通所リハビリテーション

## 12月活動報告

2020年最後の催しとなりました、12月24日・25日の2日間に行ったクリスマス会の様子をお伝えします。

毎年恒例となっておりますが、クリスマス仮装で皆様をお出迎えし、ご利用者様の反応は上々(´▽`)♪

午前中は、リハビリの時間なのでクリスマスムードは少しセーブして…。午後からはクリスマス

ソングを流しフロアの雰囲気は一気にクリスマスへと様変わり。その後は全員参加のビンゴ

大会。なかなかビンゴが出ずに長丁場となりましたが(´艸`)皆様、クリスマスプレゼントも

ゲットする事ができ、最後まで楽しんで頂けた様子でした。来年は心から大笑いできるクリスマス会を行いましょう！！



## おせち料理クイズ

それぞれの意味を結んでみましょう

- |        |           |
|--------|-----------|
| かまぼこ・  | 子孫繁栄      |
| 黒豆・    | 五穀豊穡      |
| 数の子・   | 邪気払い      |
| 紅白なます・ | 金運を呼ぶ     |
| 田作り・   | 赤は魔除け白は清浄 |
| 栗きんとん・ | 平和や平安     |

