



「ストレス発散祭り!？」

11月の大レクリエーションは題してストレス発散祭り(笑)過去に行った事がない初めてのレクリエーションでした。内容はその名の通り・・・コロナのもやもや🌫️日頃のストレス⚡️などなど、ご入所者様のストレスを物にぶつけて発散して頂くという行事。内容は、おもちゃハンマーとヘルメットを使いモグラたたきの要領で叩く、パイ(風)投げ、紙風船割りの3つ。中でも一番盛り上がったのは、パイ(風)投げでした。あわあわを紙皿に乗せて、職員の顔をめがけて投げつけるという王道のゲーム。それがストレス発散になったかといえは、いささか疑問が(。´ω´)?残りますが・・・一番大笑いをしたという意味では、このゲームが一番笑いました。最後は日頃のストレスを込め膨らませた紙風船を両手で割るゲーム。これは本当に気持ちよくパーンという音がフロア中に響き渡り、ストレス発散を締めくくるにふさわしい内容となりました。

### 新入職員紹介

新しく療養棟に介護職員が加わりました  
精一杯頑張りますので宜しくお願いします



つつい 介護職員      むらかみ 介護職員      ながい 介護職員      かわた 介護職員

# MERRY CHRISTMAS



令和3年12月 第32号  
 てらもと総合福祉センター  
 2階・3階療養棟

## 11月行事報告



※行事の際は、手洗い・消毒を基本とし、感染対策を行っています

早いものでもう師走。今年も残すところ後1ヶ月となりました。今年はコロナワクチン接種の普及・効果か、国内での感染状況は落ち着きつつありますね。昨年と比較すると、少しずつではありますが皆様も生活の中で緩和できる事が増えたのではないのでしょうか？  
当施設も、対面面会を再開し、入所者様・家族様が直接顔をみて話す段階にまで戻った事が、大きな喜びとなりました。2022年はどんな年になるのか分かりませんが、きっと良い年になると信じて🥰🥰🥰!!  
来年もどうぞよろしくお祈りします。

### 12月行事予定

- 12月22日(水) クリスマス会
- 12月23日(木) 手作りおやつ  
～ショートケーキ～

※音楽療法・麻雀・カラオケは  
現在中止しております。  
ご理解の程、宜しくお願いします。

介護課長 堀  
なるようにしかならない





## 11月活動報告

11月17日～23日はてらもと選手権！！

今回は、不定期恒例イベント「てらもと選手権」を行った時の様子をお伝えしたいと思います。競う内容は「紙飛行機」この競技は過去に何度か行って、男性が圧倒的に強いという印象でした。一番距離が飛びそうな物、好みの色、タイプを選び、いざ飛行✂️各曜日が競い合い優勝した曜日は・・・5/10の記録を出した月曜日となりました。今回の最高記録を出されたのは女性の方。とても指先が器用な方で紙飛行機を選んだ後も、飛びやすい様に工夫をされていたご様子。紙飛行機をうまく飛ばすのにはコツがいり難しいですが、とても上手に飛ばされていました🍌🍌🍌次回のてらもと選手権もお楽しみに♪



## 今年のクリスマスツリー

毎年この時期になると、各階の療養棟と1階フロアにクリスマスツリーが飾られます。1階のクリスマスツリーに飾りを施すのは通所リハビリテーションの担当となっており、今年もご利用者様協力のもと、素敵な飾りつけができました。飾り自体はあまり入れ替わる事がないのですが、飾る人のセンスやこだわりによって、毎回違う雰囲気になるクリスマスツリー🎄1階に置く物は一番大きいので、飾りつけも時間がかかりましたが、見ごたえのあるクリスマスツリーとなりました。このツリーを片づける頃には、新しい年が待っています。残りの約1ヶ月、ぜひご来所の際にはクリスマスツリーを楽しんで下さいね。



令和3年12月 第32号  
てらもと総合福祉センター  
通所リハビリテーション

## 年末年始のお知らせ

今年も残すところあと1ヶ月となりました。通所リハビリテーションの年内営業は12/30までとなっております。年始は1/4からの営業となりますのでご確認をお願いします。尚、年末年始の追加・振替利用も可能です。ぜひご活用ください。

## 12月行事予定

12月23日(水)

手作りおやつ

～ショートケーキ～

12月24.25日(水)(木)

クリスマス会

※音楽療法・麻雀・カラオケは  
現在中止しております。

ご理解の程、宜しくお願いします。



## ☆教えて栄養士さん☆

12月は1年で最も夜が長くなる冬至があります。

昔から冬至にはかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われこれは保存技術が発達していない頃、秋を過ぎて食べられる食材は少ないなか、かぼちゃは冬場まで長く保存でき、ビタミン類の栄養も豊富なので緑黄色野菜の収穫が少なくなる冬に重宝されていた、という理由のようです。

～旬の食材～

ぶり・のり・やりいか・そば・あずき・レモン

