

わくわくの里だより

2020年12月号

小規模多機能型居宅介護
 わくわくの里
 瀬谷区橋戸 3-69-2
 045-300-0606
 発行責任者 飯塚陵子

12月の誕生花：ポインセチア 花言葉「聖夜」「幸運を祈る」

新型コロナウイルスの影響が大きかった2020年、どんな一年だったでしょうか。わくわくの里は、感染予防に気を使いながらも楽しめることは何か、と模索しながら笑顔を大切に過ごした一年でした。地域の皆様に支えられて、無事に年が越せそうです。今年も一年ありがとうございました。来年は更にパワーアップしていく予定です。ですので、よろしくお願いいたします



来年の干支、「丑」の置物づくりをしています！



寒い日が多くなりましたが、天気の良い日にはお散歩に行っています。



良いお年を
お迎え下さい

自慢の手作り昼食、一週間分をご紹介します！

<p>11/23 (月)</p> <p>鮭フライ かぶのそぼろ煮 ポテトサラダ 抹茶ムース</p>	<p>11/26 (木)</p> <p>茄子のミートグラタン 豚肉と大根人参の煮物 キャベツとツナの和え物 プリン</p>
<p>11/24 (火)</p> <p>豚肉の玉子とじ きんぴらごぼう チヂミ 抹茶プリン</p>	<p>11/27 (金)</p> <p>銀だらの煮つけ 揚げシュウマイ きんぴら 水ようかん</p>
<p>11/25 (水)</p> <p>ひじきごはん コロッケキャベツ添え 白和え ヨーグルト</p>	<p>11/28 (土)</p> <p>おでん 五平餅 小松菜と竹輪の 辛し和え</p>

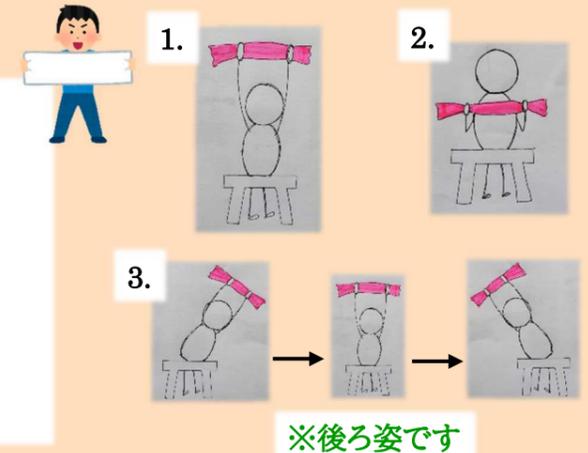
中止のお知らせ 12月の墨笑会、地域交流会、野菜販売は中止となります。

～わくわくの里からの耳より情報コーナー～

★自律神経を整えて免疫力をアップしよう②★

タオルを使って簡単体操！

1. タオルを肩幅程度の位置で持ち、ゆっくり上にあげます。
2. 頭の後ろを通すようにタオルを下ろします。
3. 再び上に上げて体を左右交互にゆっくり倒します。



★たくさんの流星群がみられるチャンス！★

12月13日の夜～14日の明け方

ふたご座流星群が月の明かりの影響がなく、良い条件で観察できます。

【ポイント】

- ・安全な暗い場所で
- ・防寒対策をして

※ 東西南北、どの方向でも見られます。