



御高町上恵土

サービス付き高齢者向け住宅★居宅支援★訪問介護★ショートステイ プルメリアⅢショートステイ 入所者受付中!!!



あけましておめでとうございます！ 本年もよろしくお願いいたします。2024年の正式な干支は十干の「甲」と十二支の「辰」が組み合わさった「甲辰（きのえたつ）」です。辰年のキーワードである「変革（転機）」や「激動」が示すように、時代が動く年になるかもしれません。大きな出来事が起こると予想され、これまでの努力が実って夢が叶いやすい年と言えるそうです。

新たな年を迎え、皆さまにとって今年がすばらしい年となりますよう、お祈り申し上げます。
今年も昨年同様、皆さまに愛されるプルメリアを目指して頑張りますので、よろしくお願いいたします。 日比野 亮司

ショートステイより

明けましておめでとうございます。2024年が始まりましたね。我が家では今月に2人目の出産があるので今年もより一層わが子のために仕事を頑張ろうと思っています。

さて話は、変わりますが皆様お正月をゆっくりと過ごされましたか？おせち料理を食べられましたか？一般的には、三段重が定番ですが一段一段意味があるそうです。重ねた一番上に来る段を「一の重」と呼びます。一の重には、お祝い事にふさわしい「祝い肴（いわいざかな）」、お酒に合わせて食べる「口取り（くちとり）」を詰めるそうです。例えば数の子、黒豆、紅白かまぼこ、栗きんとんなどです。二段目の二の重には、縁起のよい海の幸を中心とした「焼き物」、酢を中心とした調味料であえた、日持ちする「酢の物」を詰めるそうです。例えば、焼き物は、海老、鯛、酢の物は、紅白なますなどです。最後三段目三の重には、山の幸を中心に「煮めし（煮物）」を詰めるそうです。例えば筑前煮（ちくぜんに）、鶏肉、人参、里芋などをしょうゆで煮込んで作ります。一つの鍋で具材を煮込んで作ることから、家族が仲良くいられるようにという願いが込められているそうです。今年も皆様が健康で元気に過ごせる事を切に願っています。 プルメリアⅢ 川合

明けましておめでとうございます。

昨年は天候がとても不順でしたね。いつまでも暑いと思っていたら、急に寒くなって、やっと冬が来たと思っていると、またポカポカ陽気になったり…。心も身体もついていくのが大変でしたね。そのせいか、テレビで「昨年は『ぎっくり腰』になって治療に通った人が例年の4倍もいる」というニュースを見ました。昨年「ぎっくり腰」になった方は若い方も多かったそうです。腰が痛くなる原因は、急に寒くなった日に洗濯物を干そうとしたり、ゴミを拾おうとしたり、重い物を持ったからなるわけではないそうです。ニュースの先生は日頃からふくらはぎをマッサージすると血行が良くなって予防になると話していました。やってみる価値はありそうですね。

「今年も健康でいいことが沢山ある」、そんな年にしたいですね。今年もよろしくお願いいたします。 ケアマネージャー 日下部

プルメリア今渡より

あけましておめでとうございます。昨年は慌ただしく一年が過ぎました。コロナ禍の自粛もあけて人々の顔からマスクが消えるのが、珍しいことのように感じた記憶も、もうだいぶ前のように感じます。とはいえ、まだ油断しないよう健康に気を付けて過ごしております。

私も今年で三年目に入り、慣れたような、まだまだ慣れないような日々を自分なりに研鑽しております。まだまだ油断はできませんが、今年も健康に気を付けて、皆様の健康も守れるように心掛けて過ごしたいと思います。今年も健康で元気に過ごせる事を切に願っています。今年も皆様が健康で元気に過ごせる事を切に願っています。 プルメリアⅢ 川合

ヘルパー 吉田



★プルメリアⅠ・Ⅱからの お知らせ★

移動美容室

ひまわり

1/9(火)

9:30~

事務所にて

事前予約受付中

カット2,860円(税込み)~

※ひまわり美容室のお申し込みは1週間前までにお願いします。

ひまわり美容室

来月は2月6日(火)

ウクレレコンサート

1/10(水)

13:30~

※詳細は後日 お知らせします。

年末年始の可燃ゴミについて

12/31~1/3までの

収集はありません。

年末は12/29(金)が最終。

年始は1/5(金)が開始です。

ひだまり広場

【レクリエーション】AM10時~、PM14時~

健康体操やゲーム等々を 感染予防に

努めながら行っております。



プルメリアⅠ・Ⅱ リサイクル資源日程



8日(月) ガラス・ビン・紙容器

15日(月) 金物類・粗大ゴミ

22日(月) カン・ペット・トレイ

★プルメリアⅢからののお知らせ★

オンライン面会を実施しています

14:00~ (10分間)

14:40~ (10分間)

詳しくはお問合せください



無料バス運行中

運行日 月・水・金

出発時刻: 9時半又は11時(午前のみ)

行き先: アカシクリニック

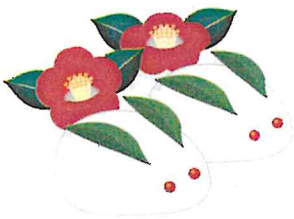
※アカシクリニックの年末年始のお休みは12/29~1/4までです。



三度笠ひろしさんによる サプライズショー



演歌や、懐メロをみんな
で歌ったり、刀の演出
などもありました。



プルメリアスタッフがクリスマス用に
バルーンアートを作成しました(^^♪

