



★PLUMERIA便り★ 2019/12 VOL.175



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

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
 本当に早いもので、今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。
 毎年、年末になると小さい頃にこたつの上でやった『みかん釣り』を思い出します。皆さん聞いた事や、やった事がない方が多いと思うので、今回はみかん釣りについて説明をさせていただきます(笑)

【用意するもの】 みかん、縫い針、糸

①みかんを用意し、皮をむきます。②中身をバラバラにして、お皿の上に無造作に並べます。③縫い針に長い糸を通します。④縫い針を持って、遠くからみかんめがけて突き刺します。⑤うまく突き刺さったら、糸を持って口まで運んで食べます。※うまく突き刺さっても、口まで運ぶ間に落ちちゃうんですね(笑) こんな単純な遊びですが、家族や親せきで盛り上がっていたのを思い出します。やった事のない方はぜひ、今年の年末年始にやってみてください！

寒くなりインフルエンザが流行ってきていますので、外出時のマスク着用や外出後の手洗いうがいをして、元気に年末年始を迎えてくださいね。

日比野 亮司

早いもので、もう12月を迎えることになりました。
 今年、「己(つちのと)」の「亥」で、物が終決する年でした。自然界では、大きな災害が次々と起こり、人は生かされていることを思い知らされました。経済界では、大きな会社の不正が次々明かされ、大きなニュースが沢山流れました。私達がお仕事で長くご支援させて頂いていた方々も振り返ると今年お別れとなったケースがとて多かったですように感じます。私自身も、かつてない経験をし、一時は先が見えなくなってしまいそうな出来事に遭遇しましたが、今までのほころびだと自覚し、今の状況に感謝しながら過ごすことの大切さを深く感じたところです。

来年は、「庚(かのえ)」の「子」の年回りになります。庚子は変化が生まれる状態、新たな生命がぎざし始める状態なので、全く新しいことにチャレンジするのに適した年といえるようです。今、自分ができることを手を抜かずしっかり取り組むことで、何かが生まれてくると信じて頑張りたいと思います。

居宅介護支援課 北村 智子

ショートステイより

今回担当させて頂きます 大嶋と申します。宜しくお願い致します。12月に入り益々寒くなりますが、いかがお過ごしでしょうか？冬と言えど聞かれると「鍋」と答える方が多くいるかと思えます。私も鍋は大好きで、最近では「豆乳味噌鍋」にはまっています。最後のしめはラーメン！最高です。さて、そろそろとてとても厄介なインフルエンザが流行してきます。予防接種は終わりましたか？かからないのが一番ですが…。一番の対策としては、外から帰ったら手洗いうがいを行うこととされています。昔からそのように言われているようですが、今も昔もその対策が有効とされているのはすごいことだと感じます。施設でご利用者様と会話させて頂く中で、昔の話をよくして下さいます。今では当たり前になっているご飯も昔はなかなか食べることができないもので、ご飯の中にさつまいもを入れて量を増やしていたことや、子供に食べさせるためには、自分が我慢していた話を聞くと、今はスーパーなどで簡単に手に入る時代で、手に入ることが当たり前と思っていはいけないなと感じることも多くありました。残り少ない令和元年を楽しく過ごして頂けたらと思います。

プルメリアⅢ 大嶋

プルメリア今渡より

ゆっくりと紅葉を楽しむ間もなく、気が付けば今年もあとわずかに…1年ってほんと～に早いですね。
 今年もいろいろな事がありました。5月からの新元号「令和」にもすっかり馴染み、9・10月にはラグビーW杯で日本中が沸きに沸きましたね！大きな災害もありました。
 そしてこれから本格的な寒さがやって来ます。くれぐれも体調には、特に風邪には気を付けて下さいね。ちょっと体が重いな、風邪を引いたかな？と思ったら、すぐうがいをしましょう。水分も十分に摂りましょう。そしてここで私事なんですけど、熱い甘酒を1杯ゆっくりと飲みます。体が温まって元気が出てきますよ。又、な～んか疲れたなと感じた時には、プリンを食べています。素朴なものでいいんですがカラメルソースのついてるもので、そのカラメルソースにすり胡麻をかけて食べると、ほ～んとに疲れが取れる気がするんです。そんな時がありましたら、是非とも試してみてください。そして体調良好で年末年始を迎えましょう。来年も皆様にとって良いお年でありますように！

事務所 石原 佳子

プルメリアⅠ ★コミュニティ広場のご案内★

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| 4日(水) 18日(水) 14:00～ お楽しみ会  みなさん コミュニティ広場へ 集合してください!! | 移動美容室 ひまわり美容室 3日(火) 9:30～ 事務所にて 事前予約受付中 カット2,530円(税込み)～ | 2日(月) 14:00～15:00 洋服販売会  詳しくは後日 掲示します。 | 13日(金) 14:00～15:00 ハート・ビーツ  | 25日(水) 14:00～15:00 クリスマスコンサート  | 年末年始可燃ゴミ 1/1～1/3まで 収集ありません。 ※1/7から 収集あります。 |
|--|---|--|--|---|---|

プルメリアⅡ ★ひだまり広場のご案内★ プルメリア1・2

| | | | |
|--|---|--|---|
| 24日(火) 13:30～ 絵手紙教室 参加費無料 皆さんお気軽に参加して下さいね | 10日(火) 14:00～15:00 ウクレレ 皆で歌いましょう！  | レクリエーション AM10:00～ PM14:00～ 健康体操やゲーム等々 楽しいこといっぱいです。 お待ちしています♪ | リサイクル資源日程表 2日(月) ガラス・ビン・紙容器 9日(月) 金物類・粗大ゴミ 16日(月) カン・ペット・トレイ資源 14日(土) 陶磁器類 |
|--|---|--|---|

プルメリアⅢ★makana(マカナ)ホールのご案内

| | | | |
|---|--|---|---|
| 習字 11日(水) 25日(水)  | Merry Christmas  | アカシクリニック 年末年始のお休み 12/28(土)午後から 令和2年1/5(日)まで 休診です。  | 年末年始バスの運行 12/30(月)～ 1/3(金)まで、 運休と させていただきます。 |
|---|--|---|---|



プルメリア秋祭り

