

# 新年賀謹



セントラル堀田新聞

第52号  
2ヶ月1回発行  
H31年1月10日



入所者様作品

## 新年の「挨拶」

明けましておめでとうございませう。皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられましたこととお慶び申し上げます。

昨年の漢字は『災』でした。全国各地で自然災害が起こり大変な思いをされた

方がたくさんいらっしゃいました。現在も不自由されている方も多いと思いが、「災い転じて福となす」と言うように復興し幸福な時間が訪れることを願ってやみません。

苦しいことがあっても日々大切に過ごしていけば嬉しいことが必ずくると信じています。戦中・戦後と大きく動いた日本で生きぬいた皆様をお迎えし価値のある時間を過ごしていただけるよう私たちは努力していくのみと思っています。どうぞ今年も宜しくお願ひします。

施設長 西本 潤子  
PS 我が家の雑煮です。仙台風です。あんこ餅も付きます。



仙台風雑煮



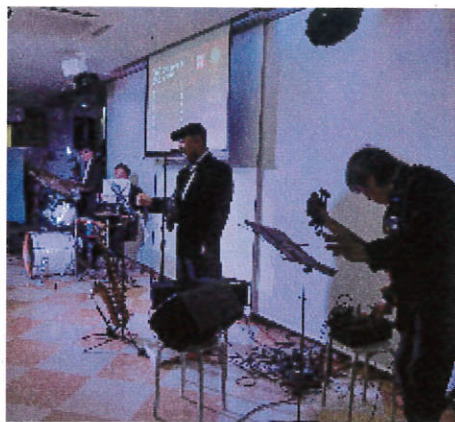
# クリスマス音楽祭

セントラル堀田恒例のクリスマス音楽祭が12月24日に開催されました。

今回はいつも出演して下さっているバンドのニューフロンティアの皆様に加え、現在ライブハウス等で活躍されている歌手の北野里奈様と森川ゆき様も出演して下さいました。



北野里奈様



北野様は朝ドラのテーマ曲「にじいろ」や中島みゆ

きの「糸」等4曲を歌われ、女性らしい優しい歌声に、利用者様も魅了されていました。



森川ゆき様

森川様は、オリジナル曲「津軽ながれ唄」や「岸壁の母」「俵屋玄番」等10曲を熱唱され、その力強さや迫りに皆、圧倒されました。会場は座るところがない程の大盛況。最後はバンド演奏のもと、皆で「真っ赤な鼻のトナカイ」「きよしこの夜」を歌い、楽しいひと時を過ごしました。



## 皆でワイワイ

### フロアークリスマス

2階フロアーでは利用者様と職員による『クリスマス・お楽しみ会』が12月9日、催されました。



利用者様、職員約40名がクリスマスソングを歌い、ゲームを楽しみケーキを食べ、ひと足早いクリスマス気分を楽しみました。

フロアーのあちらこちらから『楽しかった』『美味しかった』との声が聞こえ

てきました。



笑顔・活気・あふれる利用者様。2階は『元気いっぱい』です。



**長寿のお祝い (デイ編)**

今年長寿のお祝いを迎えられる方々を紹介します。これからもセントラル堀田で楽しい思い出を作りましょう。

【紀寿】100歳



杉山力男 様

昨年の敬老の日には、県知事と市長からお祝いの品が届いたそうです。今でも杖1本で、元気に通所されておられます。

【白寿】99歳



南谷志げ子 様

昨秋は外出レクで水族館に行かれました。今年のお出掛けも楽しみですね。

【卒寿】90歳



三宅劔三 様



青島久子 様



大石さだ子 様



延安子 様



児玉す江子 様

**長寿のお祝い (入所編)**

今年はいくつかの利用者様が長寿のお祝いを迎える事が出来ました。皆さんいつも元気に挨拶をして下さいませ。その元気な姿がご家族や職員の支えとなっております。これからも長生きして下さいね。

【紀寿】100歳



4階 堀川 敏子 様

【卒寿】90歳

- 2階 近藤 和子 様
- 4階 鈴木 政行 様
- 6階 中井 きく 様



【米寿】88歳

- 2階 石田孝子様
- 2階 佐藤 守 様

- 2階 高倉 リキ子様
- 2階 廣岡 成代 様
- 5階 伊藤 幸子 様
- 6階 菱田 富造 様



**柚子湯**

毎年恒例の柚子湯を12月17日〜22日にかけて行いました。

柚子湯には血行を促進し冷え性の緩和や風邪予防、芳香によるリラククス効果もあるそうです。「いい匂いだね。温まるよ」と利用者様もご満悦の様子でした。



\*掲載されている写真はご本人様、ご家族様の承諾を頂き、掲載しております。



# 事務所だより

はじめまして、と挨拶したのはちょうど1年前。セントラル堀田に入職して1年になります。事務の奥村です。みなさんのお顔を覚えようと頑張って1年。みなさんにもなんとか事務の人と覚えていただけたよううれしいです。

先日セントラル堀田にてクリスマス音楽祭が盛大に行われました。一年で最後の大イベント。プロの歌手の方、生バンドで大いに盛り上がりました。音楽は年齢問わず笑顔に、そして、元気になりますね。

年末に入りなにかと忙しいことが多く、私もバタバタとしておりますが、皆様は如何でしょうか？また、インフルエンザも流行っております。風邪など引かず元気に新年を迎えましょう。

2019年は様々なことに挑戦していきたいと思っております。これまで以上に宜しくお願いいたします。

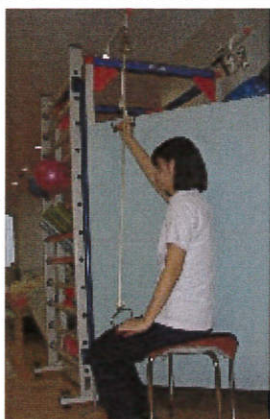
す。



## リハ通信

【プリー】  
今回はプリーという器具を紹介させていただきます。

プリーは「滑車を用いた運動器具」を指します。使用する際は、器具の下に座り、左右それぞれの持ち手を持ちます。片側を床側に引くことで、もう一方の側を天井側へ持ち上げる運動をアシストすることができます。



滑車運動は自分の力で負荷をかけるため、無理なく運動が出来ます。身体の柔軟性を改善させることにも適しています。腕の筋力低

下や五十肩の場合においても、自身で痛みを誘発しない程度に調整して運動をする事ができます。使用する際は痛みのない範囲で無理なく行う事が大切です。

## 行事食



11月選択食



12月クリスマス

## 栄養ワシントンドメモ 管理栄養士の

あけましておめでとうございませう。皆様お正月料理はたくさん食べましたか？

1月7日には、これから始まる新しい一年を平和に暮らせることを願い、邪気を払う意味で「七草粥」を食べる習慣があります。

七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）にはそれぞれ効用があり、セリは目の充血やめまいを予防、ナズナは消化機能をととのえます。ゴギョウはせきを止め、痰を切る働き、ハコベラは胃炎や胃弱に効果的、ホトケノザは筋肉の痛み、スズナは胃腸をととのえ熱を下げます。スズシロも胃腸の働きを助ける働きがあります。

お正月はお節料理や新年会など、飲んだり食べたりすることの多い時期。疲れた胃腸をいたわり、不足しているビタミンを補うために、最適なメニューといえます。

