

冬らしい寒い日が多くなりました。朝の冷え込みも厳しく、ちょっとした水たまりに氷が張っているのをよく見かけます。日中は晴れることも多いですが、その反面、空気の乾燥が気になりますね。乾燥は風邪やウィルスの増殖の原因となりますので、あさがおの施設内でも乾燥には十分に注意し、湿度・温度共に気を配っていききたいと思います。また各フロアに空気清浄機を設置し、ウィルス対策も万全を期しております。

さて、1月からスタートした、新しいプログラム「あさがおの時間」はいかがでしょうか？ 午前中は「脳活性化プログラム」や朗読・紙芝居など。午後は手工芸・ゲーム・介護予防体操の中から1つ選んでいただいております。手工芸は1回目より2回目の方がだんだん上手になってきていると思いますし、夢中になっていると、あっという間に時間が過ぎてしまっていることもありますね。介護予防体操も、皆さんとても一生懸命取り組んでくださっていますので、大変うれしく思います。今月のプログラムや行事などもどうぞ楽しんでお過ごしください。

## 1月のアルバム

1月は、新年のお茶会を開きました。まずはお茶会に欠かせない練りきり作りから。さつま芋とあんこで茶きん絞りにし、それを召し上がりながら濃い茶をいただきました。



この日のお運びは着物姿のスタッフです。



初のお点前はいかがでしょうか・・・



25日はオカリナ演奏のボランティアグループ「ブルースカイ」の皆さんがいらっしゃいました。

さあ、皆さん一緒に体操しましょー！！



オカリナ演奏を聞いたり、一緒に歌ったり、音楽レクリエーションで踊ったり・・・と、とても楽しい時間を過ごす事ができました。ボランティアの皆さんありがとうございました。またのお越しをお待ちしております。

## あさがお 今月のイベント

2月3日(水)に、歌手の保志奈々美さんによる歌謡ショーがあります。民謡は2月5日(金)です。

23日(火)から27日(土)にかけて、おやつにたこ焼き作りをいたします。各テーブルでアツアツのたこ焼きを作っておやつにいただきましょう。

## 栄養科より 旬の野菜情報！ 2月 <小松菜>

カルシウムが非常に豊富、栄養価の高い緑黄色野菜の代表です。ほうれん草に見た目は似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍も含まれています。ビタミン類も豊富で、特にビタミンAとビタミンCは、小松菜100gで一日の所要量を満たす事ができます。ぜひ献立に取り入れてたくさん食べてください。 ※今月の郷土料理・・・2/22(月) 鶏飯(鹿児島)