

あけましておめでとうございます。平成22年 寅年がスタートしました。

あさがおデイケアも4日間お休みさせていただき、心機一転、新たな気持ちで皆様方をお迎えしたいと思っております。

さて、年末に皆様にお配りしてあります、1月のスケジュールカレンダーですが、新しい「あさがおの時間」といたしまして様々な取り組みを企画しております。まずは、毎日の脳トレや体操などを見直し、有意義な時間、意味のある活動にしていきたいと思っております。そしてボランティアによるイベントなどの充実も図っていきます。

これからも皆様方のご意見を取り入れさせて頂き、今まで以上に楽しく喜んでいただける、あさがおデイケアにしていきたいと思っております。

どうぞ、この1年間も、あさがおデイケアをよろしく願い申し上げます。



12月のアルバム

7日に、三味線と民謡のボランティアさんが見えました。生で聴く三味線の音はいかがでしたか？

1月は7日(木)にまたいらっしゃいます。三味線と生歌をお聴きになりたい方、また発声練習をされたい方はどうぞご参加ください。



利用者さんも一緒に歌いました。
いつものカラオケとはちょっと違いますね。

22日から26日にかけて、クリスマスケーキならぬクリスマスパフェ作りをいたしました。まずはホットケーキを焼きまして、好きなものをトッピング。生クリームにフルーツにあんこ・・・かなりのボリュームになりましたが、とても美味しくいただきました！

おいしくつくりま
しょー！

メリークリスマス！



あさがお 今月のイベント

1月7日(木)に、民謡のボランティア 菊池さんが見えます。回を重ねると皆さんの声も出てくると思いますので、どうぞご参加ください。

25日(月)には、初めてオカリナのボランティアさんが見えます。6名での演奏に加えて、レクリエーションワーカーの高城トモ子さんによる音楽レクリエーションも楽しみです。

尚、ご利用日でない方も、ご相談いただければ追加利用など検討させていただきます。皆さまのお越しをお待ちしております。

栄養科より 旬の野菜情報！ 1月 <大根>

根は分解酵素を豊富に含み、消化を促進して胸やけや胃酸過多、胃もたれ、二日酔いなどに効果があります。また、ビタミンCは皮の方に多く含まれています。さらに皮には毛細血管を強くするビタミンPが含まれ、脳卒中の予防効果が期待できます。皮は細切りにして、きんぴらにすると美味しいです。捨てることなく、まるごと食べましょう。

※今月の郷土料理・・・1/23(土) ほうとう(山梨)