

新年おめでとうございます。

お手本をよく見て、  
 真剣に書いておられました。  
 皆さまとても  
 お上手です。

毎年恒例の職員  
 手作りの「おせち料理」  
 で年明けしました。

近くの神社まで初詣。  
 「今年も良い年であり  
 ます様に…」

羽根つきを行いました。  
 魔除けの意味も  
 あるそうです。

## 新年会

手作りのおみくじ

「そらっ!!」

なぜか大凶はありません。

中吉!!

顔のパーツを投げて「福笑い」。  
 なかなかの完成度!

「できた!」

「お正月」を大合唱

## 節分会

「鬼は〜外! 福は〜内!」  
 力強い掛け声と共に鬼退治  
 をしました。

“節分”に関するクイズ大会

「豆まきには、  
 どんな意味がある  
 のでしょうか?」

皆様、真剣に考え  
 ておられました。

ちなみに「鬼」とは災いや  
 みにくい心だったり…  
 昨今では「コロナウイルス」  
 のことでしょうか。

## お誕生日おめでとうございます

皆さんからのお祝いの言葉に飛び切りの笑顔を見せて下さいました。まずは目指せ「100歳」!

## ナースワンポイントアドバイス

寒さのピークを越えて、花粉が飛び始めています。今年はスギ・ヒノキ  
 花粉の飛散数は全国的に多くなり飛散期間も長くなる見通しです。  
 症状が軽いうちからマスク・メガネなどの対策を取り始め、  
 内服初期治療が効果的です。

## 4月の予定

4月初旬 お花見

## 苑内運動

寒い日は、皆様 苑内にて身体を動かしていただきます。

毎朝ラジオ体操からはじまり、スクワット  
 や踏台昇降、苑内歩行など。  
 無理はしないで毎日少しずつ続けておられ  
 ます。



お食事の前の発声練習も誤嚥を防ぐための大切な喉の  
 運動です。

