

新春の集いを実施して

平昌オリンピックが開催されました。選手の頑張っている姿を見ているとメダルの数に関係なく感動しますね。羽生選手、格好良かったです。

さて、2月17日(土) ささゆり作業所では、日頃お世話になっている「みな美亭」にて新春の集いが開催されました。中谷会長、田端会長、影山所長の挨拶の後は美味しい食事を頂きながら利用者さんお待ちかねCRUSHさんのライブです。子供から聞いてはいましたが、歌が上手!!格好良い!!オリジナル曲の後、アニメソングも歌って頂き、利用者さんも前列に陣取り、一緒に熱唱していました。合間には声も掛けて頂いたり終始盛り上がりしていました。

続いて、家族会役員による出し物、クイズを4問出題し、最後まで残られたのは14名でした。景品(お菓子詰め合わせ)は10袋だけだったので、くじ引きで10名に・・・(ごめんなさい)。残念賞はお菓子1個ずつでした。次に、発声練習の後、サザエさんと栄光の架け橋を合唱。利用者さん、お母様方、職員の皆さんと一緒に

に大きな声で歌って頂いてありがとうございました。中谷会長による『犬鳴川』熱唱で出し物の締めをして頂きました。心配していたブーイングも起こらずホッとしました(笑)

次は、カラオケ&入浴タイムです。皆さんそれぞれの得意な曲を気持ち良く歌っておられました。順番待ちでしたが、新しい曲から懐かしい曲までよくご存知ですよ。温泉から戻られた方々、ほっこり気持ち良さそうでした。予定時間が少し過ぎ、高道課長に締めの言葉をして頂き、終わりとなりました。

今回、インフルエンザが流行っていた事もあり、利用者38名、家族23名、職員17名の合計78名の出席となりました。直前まで楽しみにされておられた方々には申し訳ありませんでした。次の機会には元気に全員が参加出来る事を願っています。皆様お疲れ様でした。

家族会副会長 猪木 江美子



外注弁当

今期は2回、外注弁当を注文する事になりました。



節分給食



新春の集いの様子



ホッと一息コ～ナ～

『旬の野菜を食べよう』

寒さがもっとも厳しくなる2月は、カロテンやビタミンCなど、風邪に対する抵抗力を高める栄養素をもつ野菜を積極的に食べましょう!

カボチャや白菜、ネギ、ブロッコリー、水菜はいずれも身体の免疫機能を向上させるはたらきを持つそうです。

特に水菜は、ビタミンやカロテンだけでなく野菜ではなかなか摂取しにくいミネラルも豊富に含まれています。この時期は鍋や煮物など、これらの野菜を上手に取り

入れて風邪などに負けない身体づくりを目指しましょう。

『旬の野菜を食べよう』と言いますが、その理由は野菜が最も成熟した頃合いであり、味も栄養価も一番良くなる時期だからです。

おいしい旬の野菜をたくさん食べて、毎日を健康に過ごしたいですね。

泉 美咲

