

ケアホテル のぞみ

サポートニュース

No. 73

平成30年 2月発行
広報誌 サポートニュース 第73号

株式会社 みちのくサンガ

編集・発行
ケアホテルのぞみ 広報部
〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切48
TEL: 018-839-8503
FAX: 018-839-9901

<http://www.michinokusanga.jp/>



デイサービス

お正月遊び



デイサービスセンターのぞみでは1月4日から1月6日まで『お正月遊び』を開催致しました！！
「かるた取り」「羽根つき」「コマまわし」に挑戦しました☆また、2種類のお汁粉をおやつ時間に召し上がって頂きました♡

かるた取り大会



はい！！これだか？

どこさあるべ～

そっちさあったのか

おやつタイム



厨房さんの手作りおやつ！！
かぼちゃとアンコのお汁粉を提供させて頂きました♪



新年会

1月10日には『新年会』を開催致しました。職員余興の「二人羽織」、「カラオケ大会」、皆様と一緒に「ハンドベル演奏」♪と笑顔がいっぱいの会となりました！！

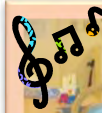
二人羽織

もっと右！



行き過ぎたあ～

プリンとお茶をキレイに食べられるか勝負！！



カラオケ大会

カラオケマシンで採点！！
優勝は誰の手につ！

ハンドベル演奏



上手に演奏出来たや！！

皆さんと一緒にハンドベルでお正月の曲を演奏しました♪



ショートステイ

新年和菓子作り



ケアホテルのぞみでは、1月9日「新年和菓子作り」を開催させていただきました！
利用者の皆様と、楽しみながら手作りの「どら焼き」にイチゴクリームとあんこを挟んで召し上がって頂きました。ホットプレートを使い、皆で混ぜた生地を焼いて様々な形のどら焼きが完成し皆「おいしい」と喜ばれておりました！

あんこクリームたっぷりのおいしいどら焼き完成♪

おいしくなあれ！



よいしょっ！

おいしいなあ～☆

健康ニュース

ストレス解消法

ストレス解消の基本～睡眠

睡眠は脳を休めてストレスを緩和する最大の癒しです。体の疲れは横になればある程度とれますが、脳が休むためには睡眠が必要です。ストレス解消のいちばんの基本は睡眠です。良質の睡眠をしっかりとつていれば、少々のストレスがあっても、心も体も健康が保てます。それ程、睡眠は大切なのです。

現代の日本では日常生活が忙しく、ついつい睡眠時間を削ってしまいがちです。環境や心配事のせいで思うように眠れない人もいますでしょう。そんな場合は、睡眠の時間の長さよりも「質の向上」を心がけ、短時間でも効果的に眠るよう工夫したいものです。

「快適な睡眠を得るために」

- ★パソコンやスマホは就寝2時間前までに
- ★ぬるめのお風呂への入浴
- ★軽い運動をする
- ★好きな音楽やアロマを活用
- ★安眠を妨げる寝酒はしない
- ★眠りやすい環境を整える

今後の予定

■デイサービス：節分行事

■ショートステイ：節分豆まき

お楽しみに



編集後記

寒い日がまだまだ続きます。
睡眠をしっかりと、風邪を引かないよう
健康に気を付け、この冬を乗り切りましょ
う！

次号もお楽しみに！

株式会社 みちのくサンガ

ケアホテル
のぞみ

平成30年 2月発行
広報誌 サポートニュース 第73号
ケアホテルのぞみ 広報部
〒010-1403
秋田市上北手荒巻字堺切48
TEL：018-839-8503
FAX：018-839-9901
<http://www.michinokusanga.jp/>

