



謹賀新年

新年の挨拶を申し上げます。  
旧年中はあたたかい支援を賜り、心より御礼申し上げます。  
皆様におかれましては希望や目標をお持ちになり、新年を迎えられたこと存じます。平成の時代も残すところ1年と4ヶ月、終わりをければ、すべて「よし」と思える年になります。すこしを祈りてやみません。

以前、長生きの方法は2つあり、呼吸法のような精神的アプローチと、栄養学を主とした唯物論的アプローチだと聞いたことがあります。生きる上で、1分たりとモウカせない呼吸が人の心(精神)を支えているのも大切なことである。肩の力を抜き、目をしておなかをへませ、今ある息を吐き出します。あらためて鼻から「1、2、3、4」と4回数えておなかをふくらませ、深く空気を吸います。そして8回数えておなかをへませて鼻から息を吐きます。体内にある空気をすべて吐き出すように吸ったときよりも吐くことに意識を集中することで、副交感神経が優位となり、ストレスが開放され、さらには腸の働きも良くなります。息を吐く機能を鍛えることで肺も丈夫になります。肺は空気中の酸素をからだに取り入れ、いらなくなった二酸化炭素を外に出す役目です。その詳細は吸った空気が、のどから気管に入り、左右の肺から気管支へ最終0.1mmの肺泡という細胞に到達します。3億から6億もある肺泡は毛細血管がすみずみにあり、全身をめくった血液はそこで二酸化炭素を吐き出し、同時に肺泡中の酸素が血液に取り込まれて全身に運ばれます。1分間に肺が吸い込む空気は安静時8リットル(呼吸1回約500ミリリットル)、1分間に16回呼吸するとして8リットル歩いている時は24リットル、走っている時は50リットルの空気を吸っています。  
こつとして新鮮な酸素を効率良く取り入れ、からだの隅々まで酸素が行きわたり、全身に元氣、鋭氣、生氣があふれます。意識的に正しい呼吸をすることで、体内を浄化、心身のバランスを保ち、ストレスにも効果があるのでしよう。  
皆様には今年も笑顔で充実した日々をお過ごしになります。よつこ祈念申し上げます。お正月の挨拶とさせていただきます。

あじさい園 園長 松村清子

新年祝賀会



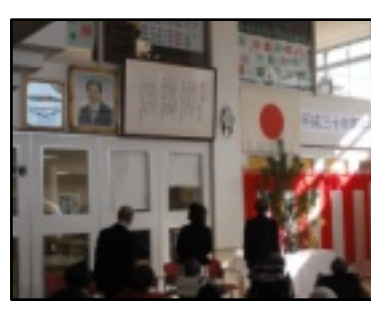
N ネット土田様 万歳三唱



園長より「日日是好日」



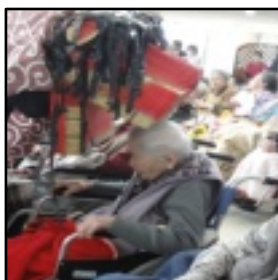
運営推進委員長 岡井様



園歌「あじさいの園」斉唱



獅子舞の迫力あるパフォーマンス!! 無事に大役を果たしました!



新年祝い膳 2018

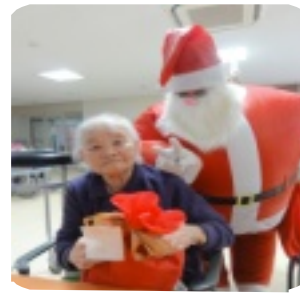


元旦には、恒例の新年祝賀会が行われました。年始のご挨拶につづき、園歌「あじさいの園」と「一月一日」を唄ってお正月気分が上がってきたところで、獅子舞登場です。お雛子の太鼓拍子にのって、皆さんの座席の間を元氣いっぱい舞い進み、勇姿に、会場は一気に盛り上がりです。中から汗を光らせて顔を出した2人の若者は、皆さまより大拍手を頂きました。お昼ごはんは厨房職員手作りの祝い膳を堪能し、清しい晴天となつたお正月をゆつたりとお過ごしいただきました。

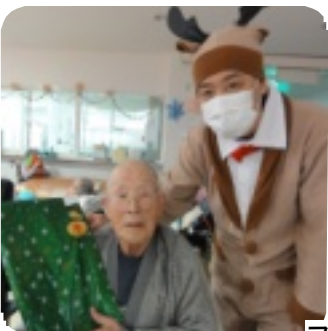
# お知らせ

感染症の季節となり、当施設でもご利用者の体調管理を最優先に感染症対策に取り組んでおります。ご家族の皆様、ホールでの面会にご協力ありがとうございます。お寒い中ご不便をおかけ致しますが、備え付けのヒーターやひざ掛けもご利用下さり、温かくして頂ければと思います。引き続き、手洗いと消毒・マスク着用にもご協力、よろしくお願い致します。

## 面会時のお願い ～感染症からお年寄りを守る為に～



太っちょサンタとイケメントナカイがプレゼントを皆さまのお手元に！



フルーツもりもりの手作りケーキ

クリスマスソングをオカリナで

**クリスマス会**  
12/24

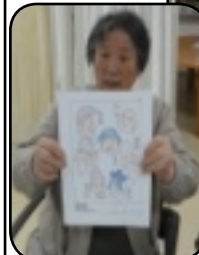


あじさい園にかわいいバレリーナたちがやってきました！  
華やかなコスチュームとダンスを鑑賞し、手をつないでふれあって過ごす夢のようなイベントは、一足早いクリスマスプレゼントとなりました。

**バレエミニ公演**  
12/11

# 新春めりえ大会

1/2



お正月にちなんだ塗り絵をしました。お好きな絵柄を選んでいただき、色鉛筆で色彩をつけていくと、どんな個性豊かな作品に仕上がってきます。静かに集中して取り組まれる方、周りの人の作品をみて感心される方、それぞれに楽しくつるいだ時間を過ごされました。



「いとせーにとせ！」掛け声と歌に合わせてお餅がつかれます。

つややかなお鏡餅の完成！！

つき立てにあんこを絡めて... 美味しそうな香りが漂います！

**田原の千本づき**  
12/30

# 1月 行事予定 2月

都合により日程変更となることがあります。

1日(月)	新年祝賀会		3日(土)	節分会	14:30~
7日(日)	音楽療法	14:30~	4日(日)	音楽療法	14:30~
15日(月)	初釜	14:30~	5日(月)	喫茶	
21日(日)	舞遊会(踊りボラ)誕生会	14:30~	13日(火)	日本民謡の出前	14:30~
22日(月)	喫茶		14日(水)	バレンタインデー	
			19日(月)	絵画教室	14:00~
				喫茶	
			25日(日)	お誕生日会(予定)	14:30~

