

# 新春のお慶びを

## 謹んで申し上げます

皆様におかれましては幸多き新年を迎えられたことと心よりお喜び申し上げます。また日頃より当法人の医療・介護・福祉に関わる事業に多大なるご支援とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。本年も何とぞよろしくお願い申し上げます。

医療法人 長晴会  
理事長 木下 晴美

### お正月

令和2年元日、「今年はどうな年になるのかな?」と、皆様は期待で胸いっぱい。「明けましておめでとございます」と、お互いに年頭の挨拶が交わされます。朝食で長寿、邪気払いとしてお屠蘇、お節料理を召し上がりました。年賀状が届いた方、ご家族の面会があった方、思い思いに正月を過ごされています。また、グループホームでは福笑いを、アパートでは初詣に出かけ、体の健康などを祈願されました。

### クリスマス 12月25日(火)

今年のクリスマスは利用者様がサンタリースーツ作り挑戦。材料を混ぜたり形を整えたりで大忙し。一致団結して出来上がったものは最高の出来!ほっぺたが落ちそうでした。入所の皆様は体操で体を温められた後、クリスマスにちなんだ歌を熱唱。サンタクロースの衣装の他、トナカイの角をつけた職員も登場し、クリスマスを楽しみました。



### きりん部署紹介

#### マッスルバンク

2019年6月に木下医院に併合された短時間通所リハビリテーションが『マッスルバンクきりん』です。介護保険認定を受けた方が利用できます。1〜2時間の短時間利用の中で必要な筋肉を貯める『貯筋』を行うためのリハビリを提供しています。内容としては全身運動を行い、その後マシーンによる個別の筋トレを行っていきます。方針は運動の記録、水分補給など『自分のことは何でも自分でやる』。回数を重ねるたびに自主的に運動を行う方も増えていきます。筋肉は何歳になっても鍛えることが可能です。効果的なトレーニングで『貯筋』して健康寿命を延ばし、楽しい生活を維持していきましょう。

### 忘年会 12月14日(土)

グループホームでは忘年会を行い、今年もありがとうございましたとの意味を込めて昼食は皆様で事前に準備されたパエリアやデザートが並べられ「美味しい」と、ニコニコ顔で召し上がりました。午後からはカラオケや皆様の歌の披露など楽しい催し物があり、盛り上がり大爆笑されたり盛大な拍手を贈られたりと一年を皆様一緒に労いました。

### もちつき 12月27日(金)

アパートでは今年一年を締めくくるとちつきを行いました。職員が餅をある程度ついたところで入居者様に交代。「よしよ、よいしよいしよ!」と皆様の威勢の良いかけ声もあり、上出来の餅がつき上がりました。

### 今月・来月の行事予定

- 1月1日(水)・・・元日 年頭挨拶
- 1月28日(火)・・・折り紙教室 講師 久能 圭子様
- 1月30日(木)・・・グループホーム運営推進会議
- 毎週 火曜日・・・生花教室 講師 原 恭子様
- 2月3日(月)・・・節分会

※各種教室は一般の方も参加できます。お電話ください。  
※3大行事・誕生会の際には「家族会」を開催しております。  
ご家族ごなたでも参加できます。質問やご意見等、ぜひお聞かせ下さい。

令和元年12月にボランティアを行って頂いた皆様  
ありがとうございました

