

2022  
年末特大号  
すこやかたより

すこやか 苑宮の沢

2022年もあっという間に年末を迎えました。外もすっかり雪景色です。いろいろな制限がある中でも、すこやか苑西野は敬老祭やクリスマス等の行事をみなさまと一緒に楽しく取り組むことができました。今年も終わりますが、気を抜かずしっかりと感染症予防を続け、元気に2023年を迎えましょう！本年もすこやかたよりをご覧いただきありがとうございます。来年も引き続きよろしくお願いたします。

9月 敬老祭

9月の日曜日、敬老会を行いました。今年は皆さまにより、楽しんでいただこうと

- 大正琴の演奏
- ウクレレ演奏
- フラダンス

という盛りだくさんの内容！



歌詞、ひとつひとつの意味に合った手の動かし方があるそうです。それを丁寧に説明してくださいました。入居者様にも一緒に手を動かしていただきました☆曲は「アロハウクレレ」です♪意味を理解すると手の動きもわかりやすいですね♪とても穏やかに明るい時間が流れました(\*^-^\*)

そしてみんなで一緒にズンドコ体操をしました！みんな大好きズンドコ体操♪皆様本当にお上手なんです！入居者様もスタッフもみんな笑顔こんな時間が嬉しいですね。



最後にささやかなプレゼントをお渡しして終了。皆様の笑顔がたくさん見れて、またこちらが元気をいただきました☆



↑プレゼントに入れたメッセージカード



敬老祭特別メニュー

- ・赤飯 ・清し汁 ・天ぷら盛り合わせ
- ・鶏と大根の煮物 ・帆立とエリンギのマリネ
- ・果物

ハロウィン

今年は残念ながらハロウィンイベントは行えなかったのですが、苑内はハロウィン一色に！



2022年すこやか苑宮の沢敬老祭



9月のお誕生日

- 1日 北山 正隆 様
- 15日 三谷 幸子 様
- 24日 十川 百里子 様
- 26日 石部 孟 様

10月のお誕生日

- 25日 佐藤 清子 様

おめでとうございます

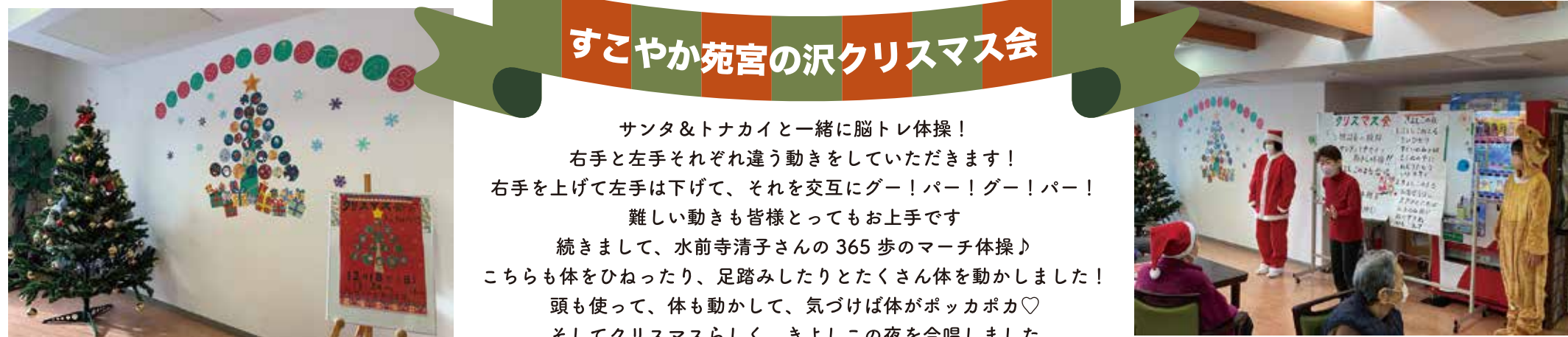
ツリー飾り付け



今年もクリスマスツリーの飾り付けを皆様に協力していただきました☆

すこやか苑宮の沢クリスマス会

サンタ&トナカイと一緒に脳トレ体操！  
右手と左手それぞれ違う動きをしていただきます！  
右手を上げて左手は下げて、それを交互にグー！パー！グー！パー！  
難しい動きも皆様とってもお上手です  
続きまして、水前寺清子さんの365歩のマーチ体操♪  
こちらも体をひねったり、足踏みしたりとたくさん体を動かしました！  
頭も使って、体も動かして、気づけば体がポッカポカ♡  
そしてクリスマスらしく、きよしこの夜を合唱しました



たくさん動いて喉もカラカラ。ジュースとシューケーキでお茶タイム  
みんなで「かんぱーい！」スタッフお手製のシューケーキは大好評。  
皆様に「美味しいね。」と喜んでいただけました^^

かんぱーい！



サンタクロースから皆様へクリスマスプレゼント  
今年は椅子に使える座布団です！厚さもあり低反発の座布団。  
ぜひ使ってくださいね。  
来年も皆様と一緒にこういう楽しい時間を過ごしたいですね。  
ご参加くださった皆様、ありがとうございました

MERRY CHRISTMAS

9月のお誕生日

- 1日 北山 正隆 様
- 15日 三谷 幸子 様
- 24日 十川 百里子 様
- 26日 石部 孟 様

10月のお誕生日

- 25日 佐藤 清子 様

おめでとうございます

11月のお誕生日

- 10日 名和 和子 様

12月のお誕生日

- 28日 白木 茂子 様

おめでとうございます