



新年の御挨拶

新年明けましておめでとうございます。謹んで新年のお慶びを申し上げます。春庵も設立から今年4月で満14年になります。これまでいただきました皆様からのご厚情に心より感謝申し上げます。

令和になって初めてのお正月を迎えました。干支はスタートのねずみ年。西暦も区切りのいい2020年。昨年はラグビーW杯日本大会で盛り上がりましたが、今年7月には東京オリンピック2020が開催され、日本選手の活躍とともに日本の素晴らしさが世界中で紹介されることでしょう。何か新しい時代が始まるような、年初早々そんな気持ちになりました。

本年も職員一同『之を養うや春陽の如し』の理念を忘れず、思いやりと温かさと笑顔で、皆様の支えになるよう努めて参ります。今後一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

初春のおよろこびを
 申し上げます

皆様の健康と幸福をお祈り申し上げます

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

令和二年 元日

特別養護老人ホーム 春庵



1月1日 正月

- ・ご飯 ・赤飯 ・すまし汁 ・筑前煮・黒豆
- ・栗きんとん ・海老の芝煮 ・だて巻き
- ・かまぼこ ・かにしんじょう ・紅白なます
- ・ぶりの照り焼き ・数の子 ・いわしの鰹煮



年末の行事食

12月22日 冬至

- ・ご飯
- ・すまし汁 (そば、ゆず)
- ・ぶり大根
- ・南瓜のいとこ煮
- ・ブロッコリーサラダ



12月31日 大晦日

- ・五目飯おにぎり・年越しそば
- ・にしん甘露煮



脳トレ～脳の活性化の為の方法！

脳の活性化とは

「**脳血流が上昇する**」と言うことです。反対に脳の血流が低下する事とは、「**認知機能の低下**」を招くとされてます。

脳トレとは、**普段使わない脳の領域化させる事**で、**全体的に脳をアップ**させるトレーニングです。

☆脳トレで期待できる効果

1. 脳の老化現象の予防
2. 認知症の予防と能力維持

脳トレの種類

- ・ 簡単な計算
- ・ 間違い探し
- ・ 隙間しりとり
- ・ 音読
- ・ 塗り絵・折り紙
- ・ 利き手と逆の手を使う



簡単な計算問題

- ① にじゅうご たす じゅうよん は？
- ② ろくじゅうさん たす さんじゅうさん は？
- ③ じゅうはち たす はちじゅういち は？
- ④ ごじゅうご ひく ご は？

次に言葉の並べ替えクイズ

- ① んそうめ
- ② きくりず
- ③ まきやだめ
- ④ うとりんか
- ⑤ わちゃんしむ
- ⑥ きどらや



次に四字熟語…ちょっと難しいかな？

- ① まず最初に話すこと 開〇一〇
- ② 多くの人と同じことを言う事 異〇同〇
- ③ 他人の意見を全く聞かないこと 馬〇東〇
- ④ 一度見ればよくわかること 一〇瞭〇

★答え（計算問題）

- ① 39 ② 96 ③ 99 ④ 50

★答え（並べ替え）

- ① そうめん ② くずきり ③ めだまやき
④ かりんとう ⑤ ちゃわんむし ⑥ どらやき

★答え（四字熟語）

- ① 口・番（開口一番）、② 口・音（異口同音）
③ 耳・風（馬耳東風）、④ 目・然（一目瞭然）

ユニットクリスマス会

12月18日、ユニットでのクリスマス会を行いました。例年どおり、ユニット毎にスタッフが手作りしたデザートを持ち寄り、バイキング形式でお出ししました。皆様、好みのデザートを頬張り、一足早いクリスマスを楽しまれました。



通所クリスマス会

12月20日、デイサービスのクリスマス会を行いました。手作りケーキやビンゴゲーム、カラオケ等で盛り上がりました。



12月25日 クリスマス

- ・ えびピラフ
- ・ コーンポタージュ
- ・ ローストチキン
- ・ 小松菜ちくわ炒め
- ・ フルーツカクテル

おやつの
クリスマスケーキ

