

# デイサービス



## みゆき苑 便り



令和2年度 冬号



### 相談員大島のみゆき苑デイについてもっともつと伝えたい!

皆さまお久しぶりです!体調にお変わりはないでしょうか?船橋市内でのコロナウィルス流行により、ご利用中の体調の変化等に注意しております。疑わしい症状がある場合は、症状が落ち着いてから数日の安静、様子の観察などをお願い致します。ご家族・ご友人等に感染の疑いや発症者との濃厚接触があった場合にはご利用を控えて頂く場合がございますのでご協力お願いいたします。

### 鏡餅づくり



お正月に向けて鏡餅を作る為の餅つき大会を行いました。「子供の頃によくやったよ」と腕まくりをし、皆様の威勢の良い掛け声に合わせて「よいしょー!よいしょー!」と力強く餅を突く姿が。出来立ての餅を丸め、鏡餅の完成です。



### イベントランチ

冬らしく北海道の郷土料理「石狩鍋」で体ぽかぽかに。クリスマスにはお一人ずつココットに入ったあつあつグラタンとクリスマスツリーに見立てたモンブランに星を乗せたおやつで雰囲気満点!

### 「クリスマスランチ」



### 「ツリー★和風モンブラン」



## コロナに負けない 自宅で簡単!お手軽体操!!

口輪筋(噛む力)を鍛えよう!姿勢を正して座り、口を閉じたまま、両方の頬にたくさんの空気をため、20秒間膨らませた後、頬をすぼめます。これを三回繰り返すと食事に必要な噛む力が鍛えられます。



## 次回号予告

次回は春号(四月)!お花見の時期ですね。みゆき苑デイサービスではコロナ対策の上で近くの公園に外出して散策ができればと予定しております。

## クリスマス会

今年もみゆき苑では23日にクリスマスハンドベル演奏会、25日と26日にクリスマスゲーム大会を行いました。



一年の終わりに最大のイベントとなるクリスマスの雰囲気の皆様と一緒に楽しむことができ、「来年のクリスマス会も待ち遠しい!」と早くも来年への期待の声を頂きました。

## 見学・体験受付中

デイサービスの過ごし方は?雰囲気はどうか?素朴な疑問にもお答えします。お気軽にご連絡ください。

047-461-3294

## 社会福祉法人 和習会

### 習志野台みゆき苑

- ☆特別養護老人ホーム
- ☆ショートステイ
- ☆デイサービス
- ☆居宅介護支援事業所

船橋市習志野台4-46-7