



つくしんぼだよりはホームページ (URL <http://www.tsukushinbo.net>) でもご覧いただけます。

新年があけまして、早くも1か月が経過いたしました。  
寒い日がまだまだ続くと思われまますので、どうかお体に気をつけてお過ごしください。今年もまた皆さまにとって良き年となりますよう、お祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 入所サービス部



### 初詣



今年も元旦に春日神社（初詣）へ行きました。暖かな陽ざしを受けながらお参りをし、そのあとは温かい甘酒をたっぷりと召しあがりました。

また、元旦祭（お囃子）をお楽しみいただきましたが、なんと獅子舞が近づいてきましたので頭をかじりついてもらいました！今年も良いことがあるといいですね～。

巫女さんの舞いもお見せいただき、お正月ならではの雰囲気を楽しんでいただいたようで、皆さま「満足、満足」というお顔をされていました。



## 映画会



デイルームにて、スクリーンに映し出される大迫力の「美女と野獣」の映画鑑賞を行いました。

## お好み焼き

皆さまのアンコールにお応えして、

お好み焼きを実施しました。その美味しさに3枚、4枚と召しあがる方もいらっしゃいました。



## リハビリテーション部



## リハビリテーションのお仲間を募集しています

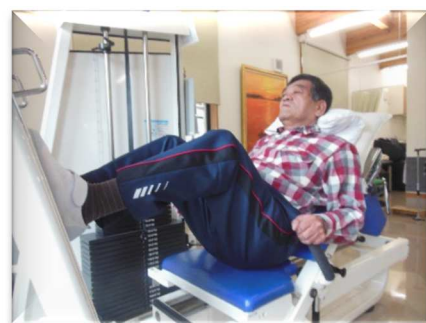


ケアセンターつくしんぼのリハビリテーションセンターには、色々なリハビリテーションマシンがそろっており、ご利用される方もたくさんいらっしゃいます。日頃の運動不足をお感じの方や日常よりもう少しお話をされたい方などは、つくしんぼにて充実した楽しいお時間をお過ごしいただけるとおもいます。どうぞお気軽にお越しください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

### < マシン紹介 >

リハビリテーションセンターには、体のトレーニングができるマシンや器具が 12 種類ほど設置されています。少しずつご紹介いたします。

今回は「水平レッグプレス」です。足の屈伸運動を行うもので、太ももやふくらはぎの筋肉を中心に効果があります。立ち上りや歩く時など、主に前後方向の安定性の向上につながります。



## NPO 法人事業



地域の方々に楽しくおしゃべりができる憩いの場を作りたいと思い、おしゃべり会を開催しております。前回(12月)は成年についてのお話や麻雀、ティッシュBOXにデコパージュをしました。

毎月第3日曜日 10:00~12:00 テイルームにて開催中。楽しい時間を一緒に過ごしましょう!

※ お写真の掲載にあたり、差し控えたい等のご要望がございましたら、お手数ですが事務部までご連絡をいただきますよう、お願い申し上げます。