



如月(きさらぎ)

着物を重ねて着る様子をあわす言葉の和風月名の一つ「衣更着(きさらぎ)」や「着更着」からきているのが最有力説です。それ以外にも、気候が陽気になるという意味を持っている「気更来(きさらぎ)」や「日更来(きさらぎ)」が元となっているという説もありますし、草木が春に向かうにつれて生えるようになる様子を表す「生更木(きさらぎ)」からきているという説もあります。

1月は お正月メニュー(1/6)



【赤飯・雑煮・煮物・なます】

自宅で食べられなかった方の為、少しでも正月気分を味わって頂きたいという願いも込めています。



2月は 節分メニュー(2/2)

【のり巻き・高野豆腐の煮物・お吸い物・漬物】

自治会の皆さんが用意してくれたでん六豆とワークのマフィンもお膳につきました。彩りよい食事です。

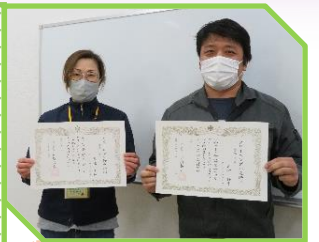


クリーニング師の 試験に合格しました

令和2年12月6日(日)にクリーニング師の試験があり、当施設からは、2名の職員が挑戦しました。試験は学科試験と実地試験があり、実地試験は、洗たく物の鑑別・処理、アイロン操作(ワイシャツのたたみ仕上げ)が、ありましたが、日ごろの特訓の成果で2人とも見事!!合格する事ができました。仕事終わりに、2人で手順を確認しながら毎日頑張っ取り組んだ結果だと思えます。

失敗は挑戦しない事!!と言う方がいますが、良くも悪くも挑戦する事が大事ですね。

合格おめでとうございます。



合格証書とパチリ
山崎課長と菊池指導員



昼休み雪の影響で散歩に行けない日は、原田生活支援員が中心となって室内で体操を行っています。とてもあたたまりますよ♡

行事食

施設では、お正月、クリスマス、ひな祭り、端午の節句など季節の行事があるときは、その季節の行事にちなんだ食事を提供しています。

～今年は2月2日が「節分」…124年ぶり～

豆まきが行われる「節分」は例年、2月3日ですが、2021年は暦のずれの影響で1日早まり、124年ぶりに2月2日となる珍しい年になるそうです。「節分」は「立春」の前日とされていて、国立天文台暦計算室によると、暦のずれの影響で今年は「立春」が2月3日で、「節分」が2月2日になるということです。

雪景色

=雪かき大忙し=



情報提供お願いします

～行き場のなくなったブルタブ～

石川英夫さんとその知り合いの阿部夫婦で集めたブルタブですが、釜石で回収しているところが見つからず、施設(かまいしワーク・ステーション)で預かっています。(5kgくらい)
石川さんが、何か役に立てることはないかと考えて始めた”ブルタブの収集”ですが、近辺のどこか回収しているところを知っている方がいましたら、情報提供をお願いしたいと思います。上記の電話番号(土手)までご連絡いただくと嬉しいです。

～みなさんよろしくお願いたします(〇)/～

良い睡眠ってどんなもの?

質を高めるために今すぐ出来る事毎日の睡眠、しっかりとれていますか? 寝ているはずなのに元気が足りないと感じるときは「質の良い睡眠」が不足しているときかもしれません。栄養バランス・運動習慣とあわせて、毎日の元気の源は「睡眠の質」。睡眠の質を上げることで、スポーツや仕事、日常生活の中で様々なメリットをたくさん感じられるようになります。

よい睡眠3箇条

- 1.「寝つきがよい」
- 2.「ぐっすり眠る」
- 3.「寝起きすっきり」

あなたの睡眠は?

3つすべて当てはまっていますか

睡眠の質は体温調節や体内修復・成長に関連するホルモン分泌と関係があります。

これらは体内の代謝活動促進・自律神経のバランスを整える要素となります。

睡眠の質を向上させるほど、疲労から心身を回復させる効果があります。

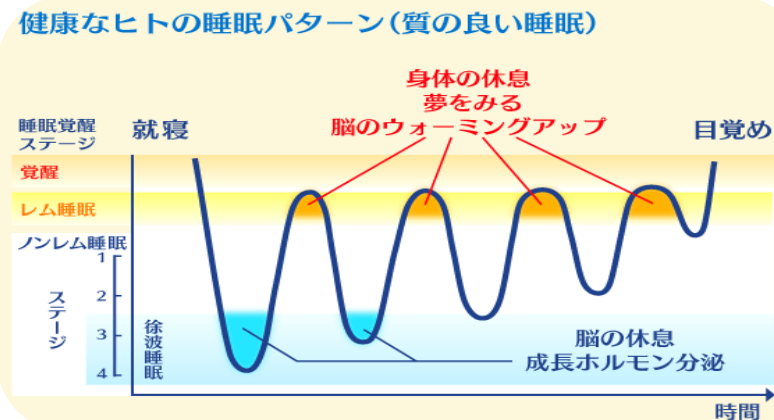
肉体疲労はもちろん、脳のように目に見えない部分に蓄積した疲労を取り除くことは睡眠の大きな効果です。成長促進・健康維持はもちろん、

ダイエット・美容促進・スポーツのパフォーマンスアップなど様々な効果をもたらします。

ダイエット・美容促進・スポーツのパフォーマンスアップなど様々な効果をもたらします。

健康な心と体を作ろう!

～体のはなし～



2/4

中嶋幸子さん

しごと
がんばりたいです

2/9

金澤美々さん

私は21になります。
!!ピンチ!!
です♡

2月生まれお誕生日おめでとう

編集後記

暖冬に慣れたせいか、今年は雪が多く例年より寒く感じます。雪が降ると雪かきが大変で困ってしまいますね。しかし、テレビを観ていると豪雪地帯はもっと大変で、それに比べれば...と思います。“気持ちの持ちよう!”と自分に言い聞かせながら寒い冬を乗り切りたいと思います。みなさんも風邪などひかず、寒い冬を元気に乗り切りましょう。
土手

