

# グループホーム むくげ通信

#### 令和 4 年 12 月発行

#### 《ごあいさつ》

初霜、初雪の知らせを耳にする今日この頃、本格的な冬の到来も間近です。 今月 22 日は冬至です。昼の長さが一年で最も短く夜が長いこの日に、ゆず湯に 入る予定です。ゆず湯には血行促進や風邪予防、香りによるリラックス効果があ るとされています。寒い冬を元気に乗り切り"無病息災"を願い、入居者様全員 が笑顔で新しい年を迎えられますようサポートしていきたいと思います。

# 菊の花のお浸し

食用菊の花摘みをしました。花びらを指先で優しく抑えながら、丁寧に摘まれていました。 青菜と菊の黄色がとても鮮やかで、おいしいお浸しができました。 「昔はよく食べたね」 などと会話も弾みました。





# 植物を植えました~















プランターに花や二十日大根などの植物を植えました。皆さん慣れた手つきで土をこね、花の色を見て、バランスを考えながら、和気あいあいと植えました。天気も良く日光浴もでき楽しいひと時を過ごしました。

水やりは土の乾き具合を確認してから行い 「大きく育ってね~」と、二十日大根の生長も 日課となっています。









## 学煮会

11月28日に芋煮会をしました。前日の27日に入居者様と食材をカットしました。 "トントントン"と、ベテランの包丁さばきで、あっという間に仕上がりました。 当日にはおいしい芋煮汁が完成し、昼食にたくさんの野菜を美味しく食べました。



# 芸術の秋~1年間を振り返って~

レクリエーションや 余暇活動の時間に制作 を行っています。

今年作った作品を展示し、それぞれ見て回りました。「あら〜綺麗だね」「こんなのも作ったっけね」などと一つ一つ鑑賞しました。

制作に集中し、指先 を動かす事で、リハビ リにも繋がっていま す。



## ~散髪の様子~

銀座床屋様にむくげまで訪問していただき、 希望者の方の散髪をして貰っています。 いつも素敵なヘアスタイルにカットしていただ いています。



### お知らせとお願い

ご家族の皆様にはいつもご理解 ご協力頂き誠にありがとうござい ます。

インフルエンザの予防接種は皆 様終了し体調等変化なく過ごされ ております。

気温も下がり散歩に出る機会が 減ってしまいますが、メリハリの ある生活を過ごして頂ける様に支 援して参ります。

### 12月の訪問診察

### ほほえみ棟

12月7日(水) 赤井智子先生 12月19日(月) 阿部成房先生 やすらぎ棟

12月12日(月)阿部成房先生 12月28日(水)赤井智子先生