

2019年1月号

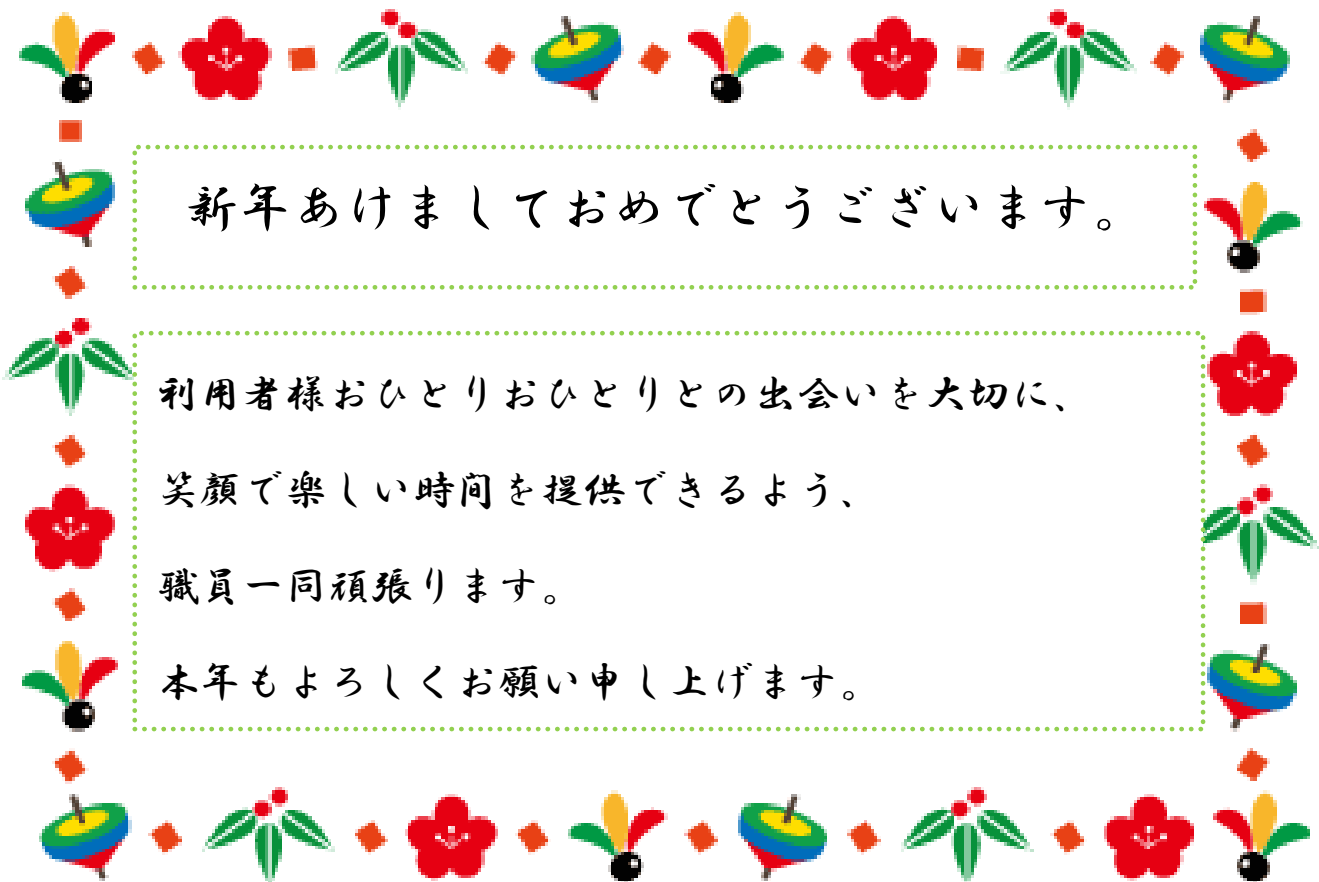


## 2019年元旦 元日の朝

旦という字は太陽を表す「日」と地平線を表す「一」から成り立っている言葉です。「一年の計は元旦にあり」今年はどうな年になるのかな、いい年にしたいな、そんな期待にワクワクしながら、今年目標をたてるのもいいものですね。

あさがお  
毎月1日発行

介護老人保健施設  
グリーンヒルズ  
通所リハビリテーション  
〒985-0045  
塩釜市西玉川町 1-28  
Tel.022-362-5050



新年あけましておめでとうございます。

利用者様おひとりおひとりとの出会いを大切に、  
笑顔で楽しい時間を提供できるよう、  
職員一同頑張ります。

本年もよろしく願い申し上げます。



## 七草がゆ

「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」  
子どもの頃に一生懸命覚えた春の七草の名前です。この七草をお粥にして1月7日に食べる習慣は、江戸時代に始まったそうです。いつの時代も年頭にあって豊年を祈願し「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながら、お粥を頂いていたのですね。

## 七草の効用

せり…鉄分豊富（造血作用）  
なずな…解熱、利尿作用  
はこべら…ミネラル豊富（古くは薬草として親しまれていた）  
すずな、すずしろ…ジアスターゼが消化を促進させる。



## りんご風呂

朝晩冷え込む季節となりました。利用者の皆様に、より一層お風呂を楽しんでいただくために、グリーンヒルズでは11月26日（いい風呂）りんご風呂を始めました。湯船に赤いりんごがプカプカ浮かび「いいねー」「あったまるね」のお声が次々に聞かれました。入浴後は、旬のりんご（ふじ）、アップルティーを召し上がっていただきました。

利用者様は談笑しながら、ゆったり時間をお過ごしでした。今後も、このような楽しいお風呂を提供してまいります。



（りんご風呂の効能）新陳代謝・疲労回復・免疫力アップ・リラックス効果

## 水耕栽培ヒヤシンス大きくなりました

ヒヤシンスを水耕栽培し始めてから4週間がたちました。根が伸び、一生懸命水を吸収しています。同じ日に育て始めたものの、その成長は、人間同様、個体差がある



ようです。利用者様の各テーブルに設置させていただいているのですが、皆様、「大きくなったね！」「うちのは、もう芽が出たよわ」目を細めて、お話しくさいます。

天然の加湿器、只今活動中。引き続き、経過を追ってまいります。

\* \* \* \* \*  
**12月クリスマス会を行いました**  
\* \* \* \* \*

グリーンヒルズでは、12月19日利用者の皆様楽しんでいただくため、クリスマス会を開催いたしました。会場の装飾は、利用者様と一緒に楽しみながら作製させていただき、出し物は職員がこの日の為にコツコツと練習を重ね、披露させていただきました。

鳴子や和傘を使った「よさこい千本桜」は、大変迫力があり「すごいな」「がんばったね」と、お声をかけていただきました。

利用者の皆様、当日は楽しんでいただけましたでしょうか？



たくさんの手拍子を頂戴いたしまして、誠にありがとうございました。



### 編集後記

年が改まり、気持ちが新しくなりました。  
計画をたて、スタートするには、もってこいの時です。利用者の皆様に更に楽しんでお越しいただけますよう、たくさんの行事を企画してまいりたいと思います。  
「あさがお」1月号を作成するにあたり、ご協力をいただきました皆様、ありがとうございました。（石川）