

通い、泊まり、居住

「ほっと・ハウス・豊玉」だより 第45号

2010. 1. 1

新年明けまして、
おめでとうございます!!



昨年は大変お世話になりました。
本年も、皆さんと楽しく元気に日々を過せるよう、
一年間頑張っていきたいと思います!!

ほっと・ハウス・豊玉 職員一同

明けましておめでとうございます!!

いよいよ 2010 年になりました。

☆2010 年の主な行事☆

・バンクーバーオリンピック開催!!

(2010 年 2 月 12 日～2 月 28 日まで)

・FIFA ワールドカップ 南アフリカ大会開催!!

(2010 年 6 月 11 日～7 月 11 日まで)

・国際宇宙ステーション完成!

(日本も参加しているこの巨大プロジェクト。2010 年秋完成予定)

・東北新幹線が八戸から新青森まで延長!

(東京～新青森間を走行することになり、一層青森が近くなります☆)

♪ **スポーツが盛り上がりそうな 2010 年! 頑張れ日本**  ♪

そして! お正月と言えば初詣! もう行かれましたか?

初詣とは、年が明けてから初めて寺社に参拝することをいいます。氏神さまや、恵方にお祭りされている神社、崇敬する神社などにお参りし、新しい年の平安と無事をお祈りします。初詣の由来は年籠り^{としごもり}とって、大晦日の夕方から氏神さまのやしるに籠ったり、神社の前で夜を明かすことです。それが近年、除夜の鐘を聞くために大晦日の深夜にお寺へ詣で、そのまま神社へ詣でる形態が多くなっています。しかし、初詣の期間に特に定められた規定はなく、一般的には正月三が日に参拝するのを初詣といっているが、1 月中に参拝すればいいと言われています。また回数^{回数}の規定もないそうです。これは、日本人宗教に寛容な民族であることに由来しています。

1 月 7 日はぜひ七草粥を ☆ (七草パックは市販されています!)

七草とは、人日の節句(1月7日)の朝に、7種の野菜が入った菜を食べる風習のことです。邪気を払い万病を除く占いとして食べています。呪術的な意味ばかりではなく、御節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もあります。

☆7種☆

芹(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

【材料(4人分)】

七草セット 1パック(市販) 米 1/2(80g) 水 5カップ 塩 少々

【作り方】

1. すずしろ(大根)、すずな(かぶ)は小さめの角切りに、他の七草はザク切りにする。
2. 米はさっと洗って鍋に入れ、水・塩を加えて中火にかけ、沸騰してきたら弱火にし、絶えずかき混ぜながら 15 分ほど煮る。
3. 米がやわらかくなり、とろみがついたら塩少々で味をととのえ、すずしろ(大根)・すずな(かぶ)を加えて好みのかたさまで煮て、他の七草を加えてひと煮する。

* Day サービスのご様子 *

12月になり、いよいよ寒さも本格的になってきました。このところ、恒例になっていた午後のお散歩も行く回数が減ってしまいましたが、パターゴルフや巻き巻きゲームなど、体を使ったゲームをし、室内でも元気に楽しく過ごしました!また、今月はクリスマス会もあり、午前中は手作りおやつでとても美味しいケーキを作って下さり、午後は職員による寸劇「シンデレラ」を皆さんに観て頂きました。練習不足だった為、ドタバタ劇になってしまいましたが、「面白かった!」「今度は私もやりたいわ!」と楽しく過ごされているようでした。来年も、皆さんに笑顔で過ごしていただけるよう、様々なイベントをやっていききたいと思います。



皆さんゲームも応援も力を入れてやって下さり、澁刺とされておりました!



皆さんで協力して作ってくださったクリスマスケーキ。市販のケーキに負けないうくらい美味しかったです☆



台本を見ながらのドタバタ劇でしたが、利用者・スタッフともに楽しいひと時を過ごすことができました。

1月の予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1	2
		デイサービスお休み(12/29~1/3まで)				
3	4	5	6	7	8	9
	折り紙教室	折り紙教室				バイオリン
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
	朗読			おやつ作り (予定)		バイオリン
24	25	26	27	28	29	30
31	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6

ご家族の皆様へ

相変わらず、インフルエンザが流行しています。うがい・手洗いをし、外出時はマスクをして、予防に努めてください。寒い冬を元気に乗り越えましょう!!

何かありましたら、いつでもお気軽に声を掛けてください。

メールでの問い合わせもどうぞ。

E-mail fujii@hotSPACE.co.jp

生活相談員 藤井 直子

★ デイサービスに空きがあります。お問い合わせ下さい！

ほっと・ハウス・豊玉はいつでも開放しております。

お時間があるときにでも、お茶を飲みに行く感覚で、デイサービスの見学にお越し下さい。

<h3>宿直職員募集中</h3> <p>2級ヘルパー以上 17時30分～9時30分 (22時30分～5時30分休憩) 条件等お問い合わせ下さい</p>	<p>「ほっと・ハウス・豊玉」 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19 TEL 03-5946-4310 FAX 03-5946-4311 HP http://www.hotSPACE.co.jp E-mail house@hotSPACE.co.jp</p>
---	--