

# エルサだより

## 2階

お誕生日会  
お茶会



お好きな飲み物を選んでいただき、ケーキと一緒に召し上がられました。



## 3階

🍃 葉っぱアート



ちぎり絵に参加され、美味しいケーキを召し上がっていました。

## 4階

紙芝居



「金色夜叉」を読み、皆様楽しまれました。

## 通所リハビリ



クリスマス飾りを作り、桜の木をクリスマスバージョンに仕上げました。

クリスマス  
作業レク



## ふじなみデイサービスセンター

🎄ふじなみXmasツリー🎄



ペットボトルで作ったXmasツリーです！夜はライトアップしています。是非ご覧になって下さい！！

## 自分の血圧値を知っていますか？

入所されている方は週2回入浴日に測定しています。自分の血圧値を知っておくことは大切です。急激な温度変化による影響がないよう衣類や暖房器具を上手に使いましょう

…看護師より…

## 職員インタビュー

現在の仕事内容は？

通所で副主任をしています。日々皆様の在宅生活ができるよう多職種と連携し援助させていただいております。

仕事に楽しかったことは？

利用者様の笑顔が見られ、自宅に戻れる姿を見た時です。



通所スタッフ  
星野さん

## 施設からのお知らせ

12月22日は冬至です。かぼちゃを食べ栄養を付け、身体を温めるゆず湯に入り無病息災を願いながら寒い冬を乗り越えましょう。

## 「冬至」

管理栄養士から

1年で最も昼が短くなる冬至。

「ん」のつく食べ物を食べると、運が良くなると言われています。そんな冬至にまつわる食べものといえば、「南瓜」や「ゆず」ですね。

「南瓜」には、ビタミンA・C・Eが豊富に含まれており、免疫力アップに繋がってくれます。「ゆず」は、香りが邪気を払ってくれると言われ、香りの成分にはリラックス効果があります。

