



2月（如月）	
発行者	デイサービスセンター サンファミリア米沢
発行日	令和6年1月25日
住所・☎	〒992-0042 山形県米沢市塩井町塩野520番地 0238-26-8258 090-2608-8258

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				節分行事	節分行事	節分行事
4	5	6	7	8	9	10
休み	節分行事 健康体操	節分行事	節分行事	雪灯ろう 創作活動	雪灯ろう 創作活動	雪灯ろう 創作活動
11	12	13	14	15	16	17
休み	雪灯ろう 創作活動	雪灯ろう 創作活動	雪灯ろう 創作活動	フラワー アレンジ メント	健康体操	スイーツ パーティー
18	19	20	21	22	23	24
休み	フラワー アレンジ メント	フラワー アレンジ メント	フラワー アレンジ メント	スポレク	フラワー アレンジ メント	フラワー アレンジ メント
25	26	27	28	29		
休み	スポレク	スポレク	スポレク	スポレク		

※上記の予定表は変更になる事がありますのでご了承ください。

～新入職員のご紹介～

はじめまして。原 千聖です。
早く皆さまと仲良くできるよう、元気いっぱい頑張ります！
どうぞよろしくお願い致します。
1/4から入職されています。30歳とデイサービスで一番
若い職員になりますよ！仲良くしてくださいね～



さんでん
今年も山田神社がデイサービスにお目見えしました。少しでも初詣に行った気分を味わえたなら嬉しいです。



きれいな歌声に癒
されました！



12/23、ショートステイのご利用
者様と合同のクリスマス会を
行いました。ウクレレの弾き語
りはとても素晴らしかったで
す！ありがとうございました。
職員によるフルートやマリンバ
の演奏も行いました。

昨年末の忘年会から1月の小正月行事
で満を持して披露した、職員によるド
ジョウすくいの踊りです。皆さまのあ
たたかな声援と笑顔が何よりの励みに
なります!!



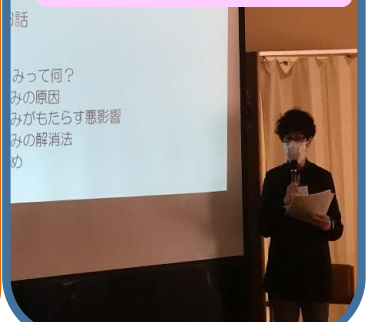
おもしろいこ
どなあ〜



〜だんごの木飾り〜

1/23、リハビリ
課長の高橋友美よ
り、むくみの講話
をして頂きました。
とても楽しく役立
つお話を聞くこ
うができました。

講話の様子



今月の体操は看護師の藤原則子が紹介し
ます。
むくみの講話でもありました、むくみを
予防する体操になります。かかとをつ
けてつま先の上げ下げと、つま先をつ
けてかかとの上げ下げになります。デイ
サービスの午後の体操でも行っている
ので、自宅でも行ってください。

上げ下げ10回ずつ、
1日5〜6セットを目安
に行ってみましょう！



