

デイサービス 便り

1月（陸月）

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5年12月23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	4	5	6
	休み	休み	休み	新年会	新年会	新年会
7	8	9	10	11	12	13
休み	新年会	新年会	新年会	小正月	健康体操 小正月	小正月
14	15	16	17	18	19	20
休み	小正月	小正月	小正月	健康体操 お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ
21	22	23	24	25	26	27
休み	お楽しみ	健康体操 お楽しみ	お楽しみ	創作活動 カレンダー	創作活動 カレンダー	創作活動 カレンダー
28	29	30	31			
休み	創作活動 カレンダー	創作活動 カレンダー	創作活動 カレンダー			

※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。

～年末年始のお知らせ～

12/30（土）～1/3（水）の間、デイサービスはお休みとなります。新年は1/4（木）からの営業となります。みなさま、今年1年大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願い致します。



デイサービス中庭のさざんかが咲き始めました。雪の中、あざやかなピンク色がとてもキレイです。また、玄関前には、クリスマスカラーの紙テープで作った飾り付けで、皆さまをお出迎えしております。

春に植えたひょうたんを秋に収穫して、水につけて中身を取り出し、乾燥を経て、今年もひょうたんが出来上がりました！
12/8～ひょうたんの絵付けとクリスマスのリース作りを行いました。今年のひょうたんの出来はいかがですか？



完成が楽しみだなあ…



12/22 ゆず湯



クリスマスメニュー

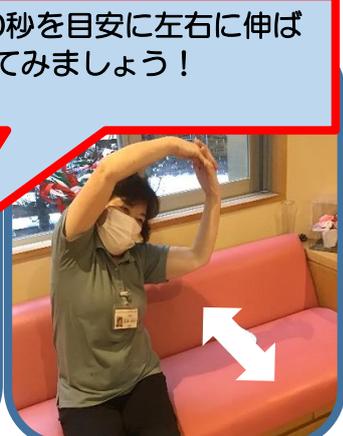


おやつはケーキです！



リース作り

今月の体操は高橋ふち子が紹介します。いよいよ雪の季節となりました。寒いと猫背になって肩がこりやすくなります。そんな時は背筋を伸ばすストレッチです。同じ姿勢が続いてるときや、食事の前にストレッチをして姿勢をととのえてみましょう！



10秒を目安に左右に伸ばしてみましょう！