



# 1月の予定



| 日  | 月          | 火        | 水         | 木          | 金    | 土       |
|----|------------|----------|-----------|------------|------|---------|
|    | 1          | 2        | 3         | 4          | 5    | 6       |
|    | お休み        |          |           | 書初め        |      |         |
|    |            |          |           | 柳川風煮       | エビカツ | つくね照煮   |
| 7  | 8          | 9        | 10        | 11         | 12   | 13      |
|    | 初詣&体力測定    |          |           | カラオケ       |      |         |
|    | 餃子あんかけ     | そぼろご飯    | 焼きうどん     | マーボー豆腐     | 卵の袋煮 | 変わり揚げ   |
| 14 | 15         | 16       | 17        | 18         | 19   | 20      |
|    | 2月のカレンダー作り |          |           |            |      |         |
|    | 有松中学校職場体験  |          |           |            |      |         |
|    | メンチカツ      | オムレツ     | 鮭ご飯       | つみれうどん     | 煮魚   | 7-ヨーハイ  |
| 21 | 22         | 23       | 24        | 25         | 26   | 27      |
|    | 体を動かそう     |          |           |            |      |         |
|    | カラオケ       | サイコロレ    | 野菜ほりほりゲーム | プレゼントちょうだい |      |         |
|    | 豆腐のくず煮     | ハムエッグフライ | といてし      | 焼きそば       | 親子煮  | 中華風混ぜご飯 |
| 28 | 29         | 30       | 31        |            |      |         |
|    | 壁飾り作り      |          | カラオケ      |            |      |         |
|    | さば味噌煮      | スパゲティ    | 白身フライ     |            |      |         |

## クリスマスカード作り

クリスマスカード作りに挑戦！  
雪だるまと飛び出す  
クリスマスツリーに注目☆



# 望

平成30年  
1月号

## メディカル通信

## クリスマス会

今年は2メートルの大きな  
ツリーを飾ってクリスマス会☆



クリスマスなので  
おやつはケーキに  
しました♡

プレゼントは何に  
しようかな？  
迷ってなかなか  
決められない...

新年 あけましておめでとう  
ございます。  
昨年は望メディカルデイサービス  
をご利用いただき有難うございます。  
今年も皆様に安心して楽しく御利用  
いただけるよう職員一同、努力して  
いきたいと思っておりますので宜しくお願  
いいたします。

医療法人松清会  
理事長 松本 清



## ラジオ体操の健康効果

ラジオ体操は座位でも立位でもできるので、体力  
や体調に合わせて強度を調整できる運動です。  
全身を使った動き、上肢、下肢の動きがあり、全  
身を動かすことができます。また動きの中には前  
屈・後屈やひねり、屈伸など様々な関節運動があ  
るため、朝や運動前など動き始めに行うことで  
ウォーミングアップとしての効果も期待できま  
す。

ラジオ体操の動きの中には、肩こりの改善、呼吸  
機能の促進、消化器の動きを改善、腰痛の予防が  
期待できる体操が含まれています。  
身体の動かし辛い寒い季節には最適な運動です。

作業療法士 山本 博



皆で作ったまき絵作品！  
2018年も作ります！！



ほほえみの会の慰問では手品や  
ダンスを見たり、歌をうたって  
楽しかったよ♪  
大正琴の発表会もありました！  
次回も楽しみにしています♡



## 1月カレンダー作り



2018年最初のカレンダー☆  
招き猫で今年も福が  
来ますように♪

## 2月の予定

- ・御守り作り
- ・カレンダー作り
- ・ゲーム

## 望メディカルデイサービス

〒458-0919

名古屋市緑区桶狭間神明1701番地

TEL(052)626-0067

FAX(052)626-3021

生活相談員:川端 佳子



