



成田山初詣

1月22日(木)に成田山へ初詣に行つてきました。天気が心配でしたが、無事に晴れ、いい天気の中でお参りをすることができました。

お参りの後には、喫茶店で美味しいぜんざいを食べて温まりました。城下町でのお買い物も満喫して楽しいお出かけになりました。



豆まき



2月3日(水)に豆まきを行いました。窓の外に向かって「鬼は外」の豆をまきました。皆さん元気な掛け声で力強く豆をまきました。豆まきで体を動かした後は、甘納豆のたぐさん入った蒸しパンを食べてひと休み。今年も楽しく豆まきをしてくる福を呼び込みました。



寿司バイキング

2月3日(水)、今年もゼネラルフードさんによる寿司バイキングが行われました。まぐろ、穴子、鉄火巻き、エビ、カンパチ、たい、炙りサーモンの7種類のネタが提供されました。今回も大好評で、皆さんにたくさんおかわりをしていただくことができました。次回の寿司バイキングには、どんなネタが登場するか楽しみです。



折り紙クラブ

1月7日(木)
2月4日(木)
3月3日(木)



毎月第一木曜日に、折り紙で作品を作っています。1月は雪だるま、2月はお雛様リース、3月はかこのチューリップを作りました。
折り紙は指先を使い脳に刺激を与えるため認知症予防に効果的と言われています。ぜひチャレンジしてみてください！

かさね花びな

2月18日(木)



可愛いねこのおひな様を作りました。人形は発泡スチロールの玉にちりめんを張り付けて作りました。お花の形の台座は綺麗なひもを巻いて作りました。細かい作業が多く、みなさん集中して黙々と作業をしていました。

慰問行事



ギター演奏会

2月26日(金)

扶桑町ギタークラブ「金の星」の皆さんに演奏していただきました。今回は春の歌をメインにたくさん曲を聴かせていただきました。ひな祭りも近いということで、ロビーの雛飾りの横での演奏会となりました。綺麗なお雛様を見ながらひなまつりの歌を聴き、季節を感じました。今年から飾っている7段の雛飾りはギタークラブのメンバーの方からいただきました。

骨格ストレッチ体操

2月2日(火)

偶数月に開催しています。歌に合わせて楽しく体を動かすことができます。松田先生の明るいトークも聞いていると元気になります。椅子に座ったままで出来る簡単な体操ですので、気軽に参加してみてください！



歌謡ショー

2月8日(月)

今年はじめの奥村さんの歌謡ショーでした。次回は4月11日(月)に来ていただけます。お楽しみに！



手作りおもちゃ

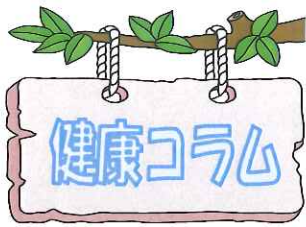
1月27日(水)
2月24日(水)

1月は「六角パズル」2月は「ぶんぶんごま」を作りました。パズルやこまに自分の好きな色を塗って仕上げました。色を塗ったおもちゃはそれぞれの個性が出ていて面白かったです。作った後にはみんなで遊んで盛り上がりました。



今後の行事予定

- 4月 お花見、骨格ストレッチ、歌謡ショー、カラオケショー、消防訓練、外食ツアー、ほのぼの会
- 5月 田楽の日、おやつの日、智代綾会



お口のケアのおさらい

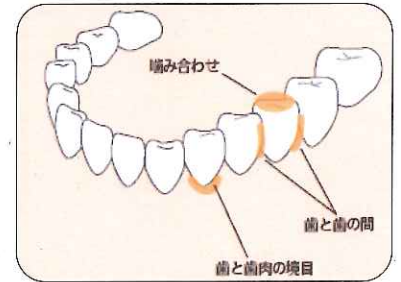
1月に歯科検診が行われました。皆さんのお口の中の状態はいかがでしたか？

私たちの体は食べることによって支えられています。大切な毎日の食事を美味しくしっかり食べるには、お口の中の健康が不可欠！

そこで今回はお口のケアのやり方をおさらいしてみましょう。

セルフケアのポイント

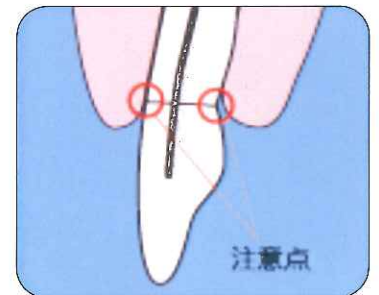
- ・食事の後は歯垢のたまりやすいところを重点的にしっかり磨く。
- ・入れ歯についた細菌で歯茎に炎症を起こすことがあるので入れ歯もしっかり清掃する。
- ・入れ歯に隣接している歯は汚れがたまり虫歯になりやすいので丁寧にみがく。



歯垢のたまりやすい場所

差し歯や詰め物のある歯

- ・差し歯の次足した部分に注意してみがく。
- ・詰め物のある歯はその周りが虫歯になり易いので、毛先を当てて小刻みにみがく。



入れ歯のケア

- ・はずして義歯洗浄剤や歯ブラシで清掃する。※強くみがきすぎると傷がつくので注意
- ・部分入れ歯のばね部分は小さいブラシを使用する。
- ・義歯洗浄剤には除菌効果や汚れをうかす効果があるのでお手入れの補助に使用するとよい。

口内の環境を整え、健康な歯を保つことで食べ物をよく噛んで食べることができます。よく噛むことには下のような効果があると言われています。

- ◆ 脳の動きが活発になり、脳の老化を防ぐ
- ◆ 肥満予防
- ◆ 胃腸の働きの促進

体の健康のためにもぜひ丁寧なお口のケアを習慣にしたいですね！

料理教室

2月25日(木)

ぎょうざ作り



皮から手作りの餃子を作りました。具材を切って混ぜたり、皮を伸ばしたりとたくさん工程があつて大忙し！皮を綺麗に丸くするのが難しく、皆さん悪戦苦闘していました。手作り餃子は皮がモチモチで美味しかったです。

薄焼きパン作り

1月19日(火)



照り焼き鶏サンドとかニかま野菜サンドの2種類を作りました。パンの生地をこね、薄く伸ばしてフライパンで焼きました。具材をのせてラップを使つてのり巻きのようにくるくる巻いたら完成！ポリユーム満点の出来上がりでした。



3月23日(水)

あんかけ焼きそば&ミニ春巻き

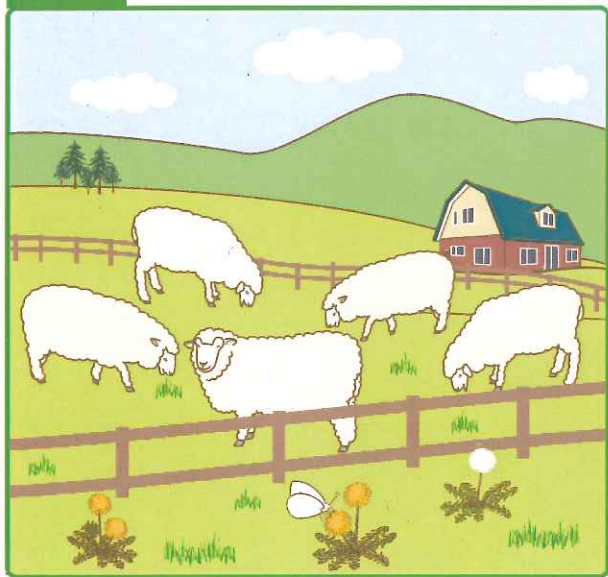


あんかけ焼きそばとミニ春巻きを作りました。パリパリの麺に具だくさんで熱々のあんがかかって、とてもおいしかったです。

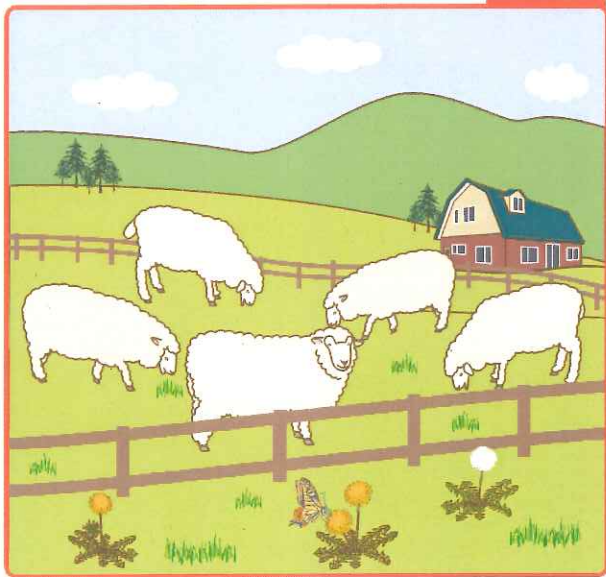
間違いさがし

2枚の絵には違うところが7つあります。見つけたらみぎの絵に丸をつけてみましょう！

ひだり



みぎ



このプリントはホームページで無料ダウンロードできます。(YAHOOで「幼児の学習素材館」と検索) ©幼児の学習素材館 http://kotoba.lithestar.jp/kisetar_sozai.html

答えは事務所まで聞きに来てください！