

# デイサービス まなぐら

2018



☎(084)976-8750



2月3日は、節分ですね。

最近では、豆まきより「恵方巻き」を食べる事が多くなりました。

恵方巻きは、「恵方をむいて巻き寿司 1本を目を綴じて願い事をしながら無言で食べること。」巻き寿司を切らないのは、縁を切らない事、縁起がいい事を表しているそうです。

ちなみに…今年の恵方は、『南南東やや右』だそうです。

チャレンジする事は、大事なことです…

みなさんは、切った巻き寿司をゆっくりと食べて下さいね!

## 2月の行事

- 6日(火) 交流訪問「三味線」
- 14日(水) お楽しみの日「バレンタインドーム寿司」
- 17日(土) 料理の日「ステンドグラストースト」
- 19日(月) 交流訪問「なんでも会」
- 22日(木) お楽しみおやつプレート
- 23日(金) まなぐら喫茶
- 26日(月) お風呂の日「大根風呂」

# 初詣

@新市素盞鳴神社

12日~18日まで、

新市素盞鳴神社へ初詣に行きました。最初は、雪が舞うくらいの寒さでした。徐々に暖くなり、最後は太陽の下気持ちが良いお参りになりました。



11日(木)  
美容に大変良い「豆乳鍋」  
をしました。寒い時の暖かい鍋は格別でした。



## 豆乳鍋



雨の日は、ドライブしました!



## バナナ蒸しパン



17日(水)  
ホットプレートで簡単に作れる、バナナ入りの蒸しパンを作りました。



## 今月のお風呂

毎月26日前後は、「風呂の日」を開催しています。今月は「酒風呂」でした。身体の芯から温まりました。



## 今月の交流訪問

毎月たくさんの交流訪問の方にお越しいただいています。今月は、「なんでも会」と「三味線」の方たちにお越しいただきました。

## なんでも会



## 三味線

## 3月の行事

- 17日(土) 料理の日「稲荷寿司」
- 20日(火) お楽しみの日「鈴カステラ」
- 26日(月) お風呂の日「サクラ風呂」

他にも、交流訪問やお楽しみおやつプレートなど企画しています。お楽しみに♡



## 理学療法士のワンポイントアドバイス

あおむけで寝ると体は安定しますが、長時間同じ姿勢のままでは、起き上がりがかえって難しくなります。少しでも姿勢を変えるには、ひざを曲げておしりの位置を少しずらしましょう。

ひざを伸ばしたまま寝返ろうとすると、足がひきつけるきっかけになりかねません