



Hanazono Care Center 令和4年 1月号

はなその小規模便り

明けましておめでとうございます。
令和4年も、はなそのケアセンターを
宜しくお願い致します！！

去年は、新型コロナウイルスのなかオリンピックの開催など日本全土が盛り上がり
励まされた一年となりました。
今年も、感染対策を徹底し色々な行事の企画を開催できるようにイしていき
ます！！
今年も、ご利用者ならびにご家族の皆様にとって沢山の笑顔あふれる事を職員一同
お祈りします\(^o^)/

イルミネーション見学

車窓よりイルミネーション見学をしました！！「おとぎの国に来てみたい♪」
と久しぶりの外出業に満面の笑みがこぼれていました☆



誕生会

3名様をお祝いしました！！
大好きなグランドゴルフをレクに取り入れて
みました！！ホールインワン♪とっても盛
り上がりました！！



忘年会

かんぱ〜い♪小規模忘年会の開催です♪
美味しい料理を前に「今年も一年いろいろあったね」と思い出を振り返り、最後に
職員による余興、ダンスと二人羽織に皆様大爆笑でした(^_^)



クリスマス会

クリスマス会では、皆様にそれぞれ松ぼっくりにいろいろな飾りをつ
けてツリーづくりをしていただきました♪最後にサンタさんよりプ
レゼントをもらい喜ばれていました☆



正月におもちを食べる由来について

お正月に食べる鏡餅やふつうのお餅は、どれも平安
時代から行われていた「歯固めの儀」が由来だとさ
れています。
歯固めの儀とは、お正月に一年の血行や長寿を願ひ、
餅・大根・串柿・かぶ・するめ・昆布などの固いも
のを食べ、歯を固める儀式のこと。
歯を固めることで、丈夫になり、健康になるという
考えからはじまった行事だとされています。
また年齢という字には「齒」という文字が入ってい
るように、歯→年齢→長寿を願う、という意味合い
があります。
歯固めの儀は、鏡開きと重なることも多いことから、
年神様への感謝・祈りといっしょに行われています。
※毎年お正月にはお餅が詰まる事故が多発していま
すので
くれぐれも召し上がられる際は、しっかり噛んでく
ださいね♪

1月 ワンポイントリハ 今回のテーマ 「歩行について」



高齢者の歩行の特徴は、①歩行中の両足の幅が広
くなる ②体が左右に揺れる ③速度が遅くなる
④歩幅が狭くなる ⑤猫背になる ⑥すり足になる
※歩行を安定させるには全身の筋肉をバランスよ
く鍛え、ストレッチによって柔軟性をもたせる事
も重要。

【運動メニュー】

- ・踵上げ 20回×3セット
- ・片脚を前に出す運動 10回×3セット
- ・スクワット 10回×3セット
- ・片足立ち 20秒×3セット

理学療法士 池崎大悟

1月行事

- ・新年祝賀会
- ・書初め
- ・1月誕生会
- ・三所参り

複合ケアホーム はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

<http://www.kumamotokousei.jp>

