

記録的な寒冬となった今年の冬です。インフルエンザ流行のニュースが話題になっていますが、いかがですか？

皆様も良くご存知と思いますが、予防には、うがい・手洗い・バランスのよい食事・十分な休息が効果があるそうです。



新しい家が出来ました！

昨年より行っておりました改修工事も終盤を迎え、「藍ちゃんの家ふみりくらぶ・第三藍ちゃんの家」が3月1日にオープンします。第一は現行の通り、第二は入浴可能なデイサービスを、第三は認知症の方々を中心としたデイサービスとなります。ふみりくらぶはお泊り、送迎、ホームヘルプサービス、障害児を含む学童保育等を行っていきます。今月末より、少しずつ引越しも始めていきます。

つきましては、来る2月25日(土)、26日(日)に、記念イベントを開催いたします。どうぞお越し下さい。



食べ物のお話シリーズ

人参の話

原産地はアフガニスタン。「ガン予防にはβーカロチン」が浸透し、これを含む人参が人気者になりました。βーカロチンは体内でビタミンAに変わり身体の抵抗力を高めたり、造血作用があるので貧血や冷え性を改善します。四季を通じて出回っていますが、旬は冬。カロチンの含有量、甘みも今が一番です。固く引き締まり、濃い橙色した物を選びましょう。



お誕生日を迎える利用者さんの紹介

加藤 裕 様 (1日)

いつも藍ちゃんの家に来る日を楽しみにしています。これからも、元気でいられますように。

河瀬 和子 様 (3日)

楽しい毎日を過ごせますように。

東浦 恒代 様 (3日)

いつまでも 藍ちゃんの家に来られますように。

荒木 暁子 様 (4日)

元気にうたいます。

松崎 あい 様 (12日)

また、マスの花畑に連れて行ってください。

成川 チヤコ 様 (16日)

今年一年元気に過ごせますように。

小林 小すみ 様 (20日)

毎回、藍ちゃんの家に来ることを楽しみにしています。



趣味の時間 歌は友だち

藍ちゃんの家とともに始まった歌の時間。現在は、坂本先生と大塚先生が担当して下さっています。「これ歌いたいな」とリクエストの声。歌は、童謡・演歌・歌謡曲等々、10種類ほど用意した歌集から選んでいきます。「若い頃に歌ったわ。」と、懐かしのメロディーから「昨日テレビを観とったら聞こえたんさー」と新曲までいろいろです。

生のピアノ伴奏なのでその日の利用者さんのテンポで歌うことが出来ます。

歌っていると表情も豊かに「歌うの大好き！」

なり、東京音頭や炭坑節では踊りだす方も・・・

これから、楽しく歌っていきましょね。

