ゆうあい

令和７年　正月号
老人保健施設　友愛トピア
〒510-1232
三重郡菰野町大字宿野371

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。
皆様には、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
旧年中は、ご利用者様、ご家族の皆様、地域の皆様より温かい
ご支援とご協力を賜り、職員一同心より御礼申し上げます。

みな様の健康と幸せをお祈りいたします。
どなた様も素敵な一年でありますように！
しあわせがたくさん舞い込む年に！

【１月】雪の中の寒椿

【10月】『おじぞうさま』
差し込み文章は、男性ご利用者様が書いて下さいました。「一歩一歩　ゆっくりゆっくり　自分ののペースで　自分らしく無理はだめ」かわいいおじぞうさまに癒されました♥

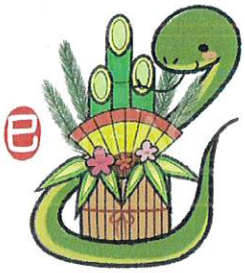
【11月】
『ロバの子』ゴスペルクラブ』様に来ていただきました‼
豊かなハーモニーとコーラスが耳に心地よい声でゴスペルライブを楽しませていただきました。

【12月】『クリスマスツリー』
立体的なクリスマスツリーを二作品作ってみました！

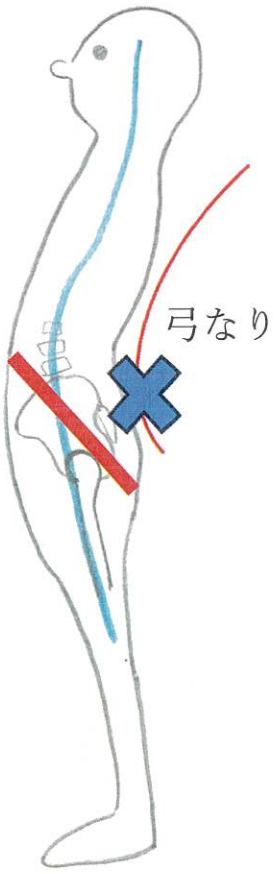
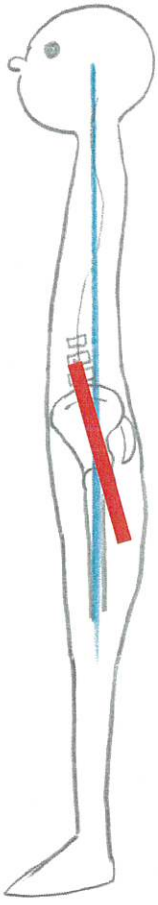
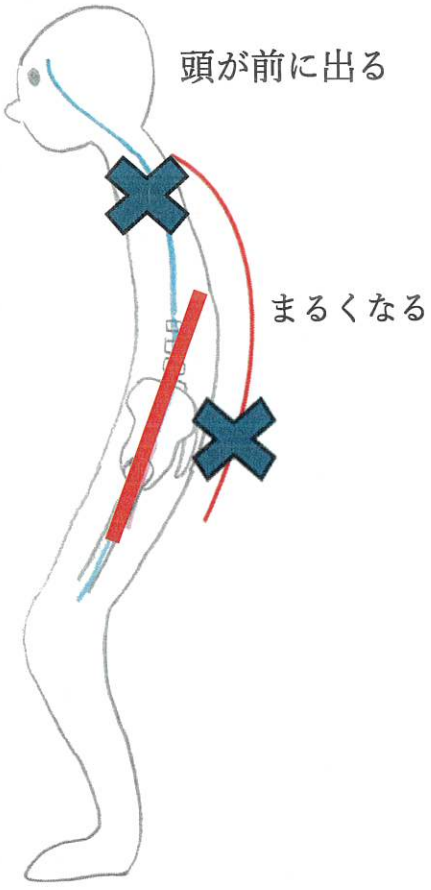
恒例のクリスマス Live！

≪リハビリより≫

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
旧年中はご利用者様、ご家族の皆様、地域の皆様より温かいご支援
ご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。
本年もスタッフ一同一丸となり、リハビリを通じて
皆様が笑顔になれるよう努めて参りますので、
変わらぬご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



骨盤に注目！
骨盤をしなやかに動かせることは大切です。
骨盤の傾きがずっと一緒だと姿勢が変わってきてしまいます。

前傾強い	ほどよい	後傾
		
弓なり		頭が前に出る まるくなる
体幹筋力低下 ↓ 身体が支えれない	・バランスがとれる ・筋肉や関節の負担が分散できる	股・膝が曲がってくる

✕ …痛み

普段の姿勢を少し意識してみませんか？

≪管理栄養士より≫

明けましておめでとうございます。

本年も季節感があり、利用者様に喜んでいただけるお食事作りに努めていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

クリスマスメニュー

★１２月25日（水）

献立：バターライス

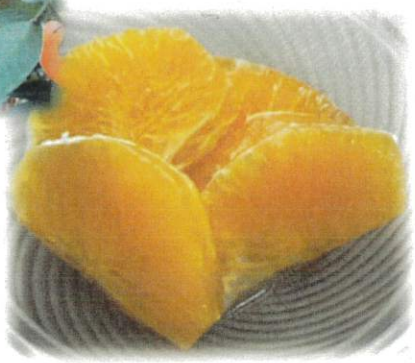
・鶏肉の赤ワインソース付）ポテト・ブロッコリー

・キッシュ風オムレツ

・ババロア

・コンソメスープ（キャベツ・えのき）

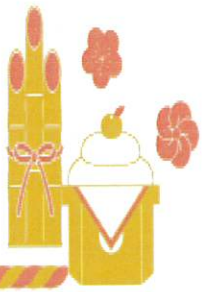
友愛トピアでは月１回、季節の果物を楽しんでいただいています。



『紅まどんな』は愛媛県のブランドみかんで、収穫時期は11月～1月頃と短く、12月が一番の食べ頃と言われています。糖度は12～13度と高く、柑橘類特有の酸味が少ないのが特徴です。

疲労回復や風邪予防に効果があるとされるビタミンCが豊富に含まれています。

1月の季節の果物は『いちご』の予定です。お楽しみに!!



≪編集後記≫

新年明けましておめでとうございます。

私たち職員一同、ご利用者様に、笑顔で日々を過ごしていただけるよう今年も精一杯努力致します。

関係各事業者さま

旧年中は大変お世話になり誠にありがとうございました。

本年もより一層努力してまいりますので、引き続きご指導、ご鞭撻のほど何卒宜しくお願い申し上げます。

※入所・通所ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ・訪問ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝのご相談は、相談員にご連絡ください。

TEL.059-394-4000　FAX.059-394-4010