

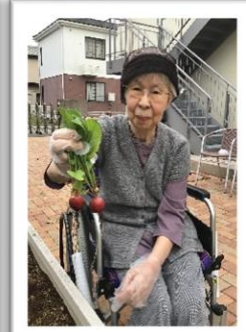
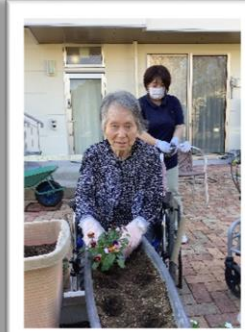
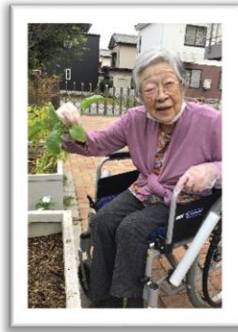
輝

宝木荘菜園

秋頃からお花植え、ラディッシュの収穫など
入居者の皆様にたくさんお手伝いして頂きました!!

順調に成長していますよ♪

無事冬を乗り越えて春に花が咲くのが楽しみです☺



美容レクリエーション

10月から毎月2回美容レクの実施が始まりました♪

アロマの香りがとても癒されるアロマ工作やかわいいネイルに

フェイシャルエステなど楽しい美容レクの時間です♡

皆様の嬉しそうな表情が印象的です☆



外出ツアー(県庁・本屋)

外出ツアーを実施しました!!今回は栃木県庁と本屋さんの選択制です☺

ドライブの道のりで紅葉がとってもきれいで、車内でも盛り上がりましたね🌸

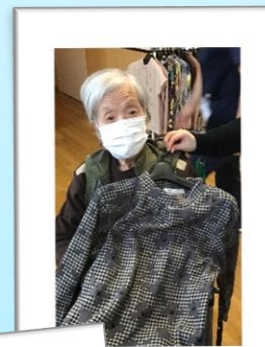
県庁の展望台は見晴らしが良く、皆様楽しそうでした!
本好きの皆様も直接本をみながら購入されていたので
満足そうな様子がみられました♪



出張デパート

冬物のお買い物イベント開催です☺

色とりどりの暖かそうなお洋服がたくさん並び、
目移りしながら皆様楽しそうに手に取っていましたね♪



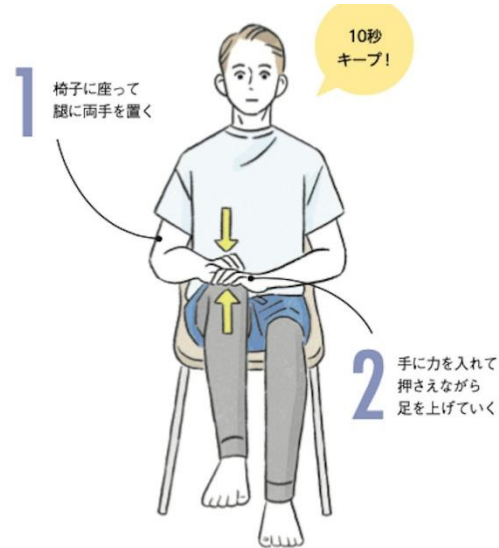
令和6年 12月号



<https://takaragisou.com/>

今月の運動

骨盤の後傾を修正するエクササイズ



骨盤の後傾が進むと、仙骨座りや円背が進んだり、体幹を真っすぐに起こしにくくなります。また、重心も後方気味になります。立ち上がる動作は重心の前方移動が必要なため、立ち上がりにくくなってしまふこととなります。日常動作がスムーズに行えるよう、骨盤の前後傾の動きを意識してみましょう。

日常機能運動部 坂田

職員コラム

宝木荘に4月から入職した特定技能生を紹介します😊

①自己紹介

私の名前はケイミソーと申します。ケイと呼んでください。年は24歳です。ミャンマーから来ました。よろしくお願い致します。

②趣味

私の趣味は旅行をすることと、読書をすることです。気持ちが良くても悪くても、出かける心が幸せになるので大好きです。本を読むことは知識も多く、人のことをもっと分かるようになり、ストレスも少ないので良いです。

③日本で好きな食べ物

日本で好きな食べ物は色々あります。日本に初めて来たときに牛丼を食べてみたらとても美味しかったです。あとはラーメンも色々な味があるので好きです。お菓子とか果物もめっちゃ甘くて新鮮なので大好きです。

④これからやってみたいこと(行ってみたいところ)

日本で行ってみたいところは、富士山に登りに行きたいと思っています。山登りは気持ちが良くとても楽しいです。

⑤最後にひとこと

皆さんのおかげで仕事に早く慣れることができました。ありがとうございました。色々とお世話になりました。



今後の予定

12月17日 クリスマス会

24日 美容レク(ネイルケア)

1月1日~3日 お正月レク

20日 お誕生会

24日 1階 ミニどら焼き作り

28日 2階 ミニどら焼き作り



お知らせ・お願い

◎面会についてのお知らせ

感染対策委員会より面会についての変更事項についてお知らせ致します。

◎面会の人数は3名まで可とさせていただきます。

◎ごとも様の面会は中学生から可とさせていただきます。

今後変更事項等あるときには都度お知らせ致しますのでご理解ご協力のご程よろしくお願い致します。

◎お正月レクのお知らせ

令和7年の三が日にお正月レクを実施致します。お正月遊びをはじめ、工作なども行う予定です。参加された方には、参加費1000円のご負担をお願い致します。費用は月々の請求に含ませて頂きます。

◎ミニどら焼き作りのお知らせ

1月24日・28日にミニどら焼き作りを行います。作成したものをおやつ時間の時間に召し上がり頂きたいと思っております。参加された方には、参加費700円のご負担をお願い致します。費用は月々の請求に含ませて頂きます。

◎保険証について

マイナ保険証についてのニュースが報道されておりますが、現在施設でお預かりしている保険証の有効期限は令和7年7月31日までとなっておりますので、有効期限まではお預かりしている保険証をご利用頂きたいと考えております。その後のご案内につきましては改めて春頃にお知らせ致しますのでよろしくお願ひ致します。ご不明な点等は事務所までお問合せください。

編集後記

寒い季節が長かったですが、すっかり冬ですね。寒さと乾燥が気になる季節になりました。

今回は美容レクエーションについて紹介しています。

10月から月に2回開始していますが、皆様とても楽しんで参加され、毎回好評で開催

することができています。気持ち良く過ごせるよう頑張ります。また、今回は外出ツアーを実施し、栃木県庁の展望台や本屋さんでも素敵な表情の皆様

をみる事ができました。

今回は今年最後の広報誌です。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

閲覧ありがとうございます。