



春の訪れを告げる色とりどりの可愛いお花たちが咲き始め、桜のつぼみも桃色に染まってきている今日この頃、これからの季節は送迎中も私たちの目を喜ばせてくれそうです。

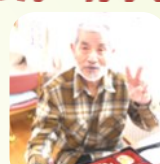
水源池便りは今年度より年4回の発行とさせていただきました。3カ月の出来事をぎゅっと詰め込んでお届けしたいと思いますので、今後ともよろしくお願い致します！



新年会

1月の新年会では新春すごろく大会を行いました！出た目の数を進み、足踏みしたり、ばんざいをしたりとお正月でなまった身体をいっぱい動かしながらゴールを狙いましたよ！

1月の行事食



甘酒も♡



最終日は「玉すだれ」のボランティアさんにより、伸びるすだれから繰り出す様々な情景や名所を上手に魅せて下さりました。ご利用者様にも体験させて下さり、素敵な時間となりました

1月の手工芸



福が一杯降り注ぎますように！



2月の手工芸

～鬼のお面作りをしました！～



1・2月の新メニュー



鶏団子なべ！ 揚げ鶏のマリネ！

2月の節分料理



助六寿

今月の郷土料理



芦別ガタンラーメン！



東京都深川めし！



釧路ザンタレ丼！



ちらし寿司・茶碗

ひなまつりメニュー



今、麻雀が熱い！



メンバーが揃った時は麻雀を行っていますよ。参加を希望される方は、遠慮なく職員にお伝え下さいませ！

3・4月の手工芸



ひな人形のちぎり絵

朧月夜と菜の花の壁画



今まで
ありがとう
ございました！



介護福祉士

かなふだ みきえ
金札 美貴恵

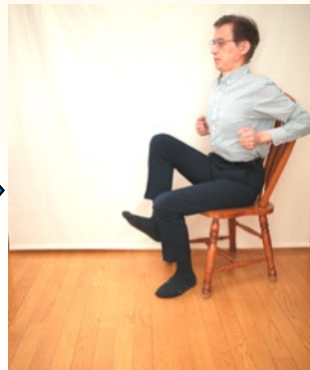
皆様には大変お世話になりました。業務を通してたくさんの方の事を学ばせて頂き心より感謝しております。ここで培った経験を活かし精進しようと思ひます。ありがとうございました。

家でできる体操 胸張り 膝上げ運動で 体幹の筋力強化

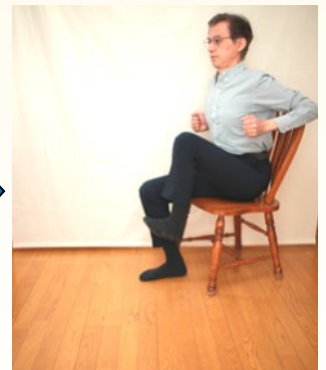
胸を張りながら 膝を上げる運動です。背中を伸ばして行うことで、背筋・腹筋がしっかりと刺激されます。体の支えを強くして、足を上げやすくしましょう。 回数の目安：10回×2セット



背中を伸ばしたまま
手を前に伸ばします。



胸を張りながら
右膝を上げます。



左膝を上げます。

次回の「水源池便り」夏号は7月下旬に発行予定です。