

新年明けましておめでとうございます。

日頃より、当センターをご支援・ご利用頂き心より、感謝申し上げます。

昨秋には開設20周年を迎え、これまでの皆様どのたくさんの出来事が思い出されます。

これからも皆様方に楽しい時間を過ごして頂けるよう、魅力があり賑わい溢れるデイサービスを目指して参ります。

皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

アムニティ西岡水源池デイサービスセンター

管理者 手塚 圭子

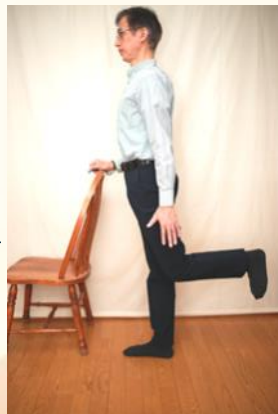


新年から家でできる体操！ 足振り運動で 歩行能力改善

足を振る2つの運動です。股関節の動きを良くして、歩くときに足を上げやすくする効果や、体の支えを良くする効果があります。振る足だけでなく、支える足もきたえられます。**上半身が傾かないように、また、お尻に力を入れるよう意識して行うと効果的です。** 回数目安：①②ともに10～20回



① 膝を曲げて 足を前後に振ります。



② 足を横に振ります。



10月
October



10月は紅葉ドライブへお出かけしました！
今年は少し足を延ばして定山溪の手前まで
行ってきました！お天気にも恵まれ、ちよっぴり終
わりかけの所もありましたが、皆様興味深く季節の
移り変わりを楽しまれていただけでした！



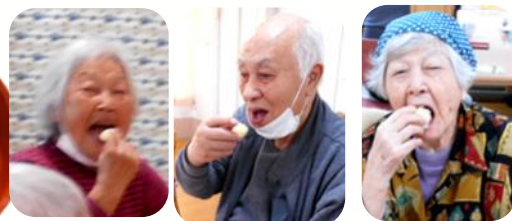
10月の郷土料理



「いも団子汁」



「ジャガイモ」



今年も畑でとれたジャガイモをじゃがバターで頂きました！

10月の手工芸

「みかんのなる木」

November
11月



11月の手工芸 「イチヨウのトンネル」

11月の郷土料理



「室蘭カレーラーメン」



さつまいもお蔭様
で大豊作でした！



新メニューが登場しました！



「しらすと小松菜の混ぜご飯」

12月 December



王将 村田英雄



星影のワルツ
千 昌夫



銀座の恋の物語
石原裕次郎/牧村旬子



女が辛い
青山 新

忘年会

12月24日~26日に皆様の今年一年をねぎらい忘年会を行いました！今年は紅白に分かれ歌合戦を行いましたよ！ご自慢ののどを思う存分ご披露頂きました！



毬藻の歌
安藤まり子



恋人たちのクリスマス
マリアキラー



さようならは
五つのひらがな
黒沢明とアリアキ



東京のさようなら
島倉千代子



真っ赤な大場
美空ひばり



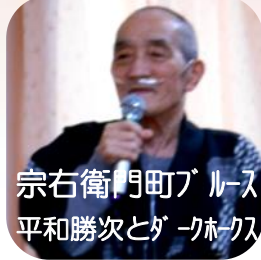
銀座の恋の物語
石原裕次郎/牧村旬子



人生いろいろ
島倉千代子



酒よ
吉幾三



宗右衛門町ブルース
平和勝次とダークホークス



UFO
ピンクレディー



12月行事食



新メニュー！
オムハヤシです！



24日は手作りの
ケーキでした！

最後は皆様への今年の感謝と来年のご多幸をお祈りをして乾杯をしました！



12月の手工芸



介護福祉士
そがバ よしえ
曾我部 由恵

よろしく
お願い
致します。

9月よりスタッフとして入りました曾我部です。

明るさだけがモットーです。これからもよろしくお願ひします。



「ポイントチアのXmasツリー」
新年からは門松に変身しましたよ！



今年もお世話になりました！
来年もたくさん笑いましょうね！

次回「水源池便り 春号」は令和7年4月末に配布予定です。