

# なごみ通信 1月号

第158号 5年1月10日発行

## 明けましておめでとうございます！

皆様のおかげで素晴らしい新年を迎える事ができました。今年も職員一同、皆様と一緒に楽しく、元気に笑顔いっぱいでお過ごししていきたいと思っております！寒さも益々厳しくなってきましたがお体に気をつけて元気に和にお越しください。今年も宜しくお願いします！

## 新年会

今年の新年会は1月3日に開催しました！

新年会は、おせち料理の振る舞いや、なごみ神社の神主や、獅子舞いの登場で新年を迎えた喜びを感じました。

掛け軸と絵馬を作りました！

和では感染対策を徹底工夫し、季節を感じられる行事を行っております

## ゆく年くる年の会

1年頑張った努力をお互い労い、楽しい時間を過ごしました！

うんめ！！

宜しくお願いします

## ～感染予防について～

行事・活動・レクリエーションを提供する際、職員はマスクを2重に着用し、飛沫防止対策を強化しております。またご利用者様には利用中マスクを着用していただきます。また着用していない方への注意喚起を行います。感染症対策にご協力いただけない方については、ご利用を控えていただくようお願いしております。

※ご本人及び、ご家庭内でのコロナウイルスに関することは、すぐにご連絡ください。

(025-278-4165)

## 健康体操

### 《猫背改善》

※片腕ずつ10秒×1回

#### 体操方法

右手を左腕の方へ曲げます。右肘の上を左肘でクロスします。左腕で三の腕や肩の後ろ側を伸ばすように右腕を引きます。

#### 効果

三の腕と後ろ側にストレッチ効果をもたらし、肩こり改善につながります。

※痛みがある方や拘縮がある方はできる範囲で行いましょう。

## クリスマス会

12月24日にクリスマス会が開催されました！

毛糸でクリスマスツリーを作りました。皆様にはロールケーキ＆サンタクロースからのプレゼントを喜んでいただきました！

## 1月生まれ

**性格**：自尊心と向上心が非常に強く、負けず嫌いで、こだわりの強い性格のため感情的になりやすいタイプ

**仕事**：強い向上心から、出世意欲なども高く、地道に実績を積み上げることで大成します。

**恋愛**：相手に求める理想も非常に高く、恋愛が成就すると、相手を心から大事することから長続きする恋愛ができるタイプ

**まとめ**：腰が重く保守的な性格でもあるため、自分の勝てる分野で戦うのを好み、冒険や挑戦は避ける傾向にあります。

## ～新職員紹介～

介護職員  
いしやま みよこ  
石山美代子

センター長  
こいで あきひろ  
小出晃裕

当施設では、感染症予防対策を強化しております。見学や体験利用については、まずはご相談ください。ご不明な点がございましたら、お手数ですが下記担当までご連絡ください。

～お問い合わせ～

新潟市江南区大湊 717 番地

☎025-278-4165 志田・小出

