

新年
スタート!



お新
めで
あ
け
ま
し
ま
す
て

つつじ荘新聞

皆様にとつて昨年はいかにあつたか？ 1
 年はあつたか？ 2
 じやないか？ 3
 会い別れ、それれ出
 たこと、悲し、かつた
 と、悔し、かつたこと、
 沢山あつたのではな
 でしようか？
 楽しい事が、沢山ある
 とを願ひ、人と人が
 楽しくふれあえるそ
 な「つつじ荘」であ
 たいと思つています。
 皆様にも、自分の事
 より他人を思いやり、
 尊重し、今あるつつじ
 荘の「輪」が大きいお
 がら、ようにお力を貸
 して頂きたいと思つて
 います。職員総勢16
 名、今年も笑顔で過
 せる場所作りを励み
 と思ひます！

新年住所確認のお願い!

いつもつつじ荘をご利用頂きありがとうございます。
 毎々、新年に皆様
 の氏名・住所・生
 年月日・緊急連絡先
 の確認をさせて頂き
 ております。
 に、確認してご利用
 が、住所の変更、緊
 急連絡先の変更、緊
 急した場合は、お事
 務所へご連絡くださ
 ります。

体調が悪くなつた際
 等にスムーズな連絡が
 出来にくい事がありま
 す。今一度ご確認をお
 願ひ致します。
 尚、この個人情報保護
 規定に基づき、緊急・
 救急事故・災害以外で
 使用することは一切ご
 ざいせん。
 緊急時にスムーズな
 対応を取らせて頂くた
 め、皆様のご理解ご協
 力をお願い致します。

発行年月日
2018年1月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘

所長より
ひとこと

「いつも楽しい
つつじ荘」を皆
 様に感じて頂け
 るように職員一
 同頑張りますの
 で、皆様もご理
 解とご協力をお
 願ひ致します。

1月の予定



- 13日 もちつき大会
- 17日 中学生職場体験
- 28日 中学生職場体験
- 20日 グランドゴルフ
大会
- 23日 雨天時予備日



1月のお知らせ

つつじ荘新春もちつき大会開催

今年もつつじ荘もちつき大会の時期が来ました！
 一緒にもちつきに参加して下さい方大募集です♪



介護予防体操講習会

今日も元気にシナプソロジー！

こんにちは！

いつもと違うことをやる、なれないことに挑戦することで頭が活性化いたします。

例えば、歯磨きを利き手とは反対の手で行ってみる、意外と手が動かない！（私だけかもしれませんが・・・）

今年もあつという間に過ぎてきたような感じがします。定期的に皆様と声だし、頭使い、体を動かし楽しくできました。来年も元気に楽しくやりましょう！！宜しくお願いいたします。

前回のシナプソロジー！

肩たたき3で止まる

基本動作：左右交互に肩をたたきます。3の倍数のところで一拍止まります。

一拍目の動作

右手で左肩を叩く



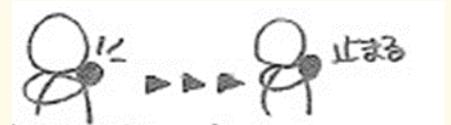
二拍目の動作

左手で右肩を叩く



三拍目の動作

右手で左肩を叩き一拍止まる



スパイスアップ1：五十音「アイウエオ」に言い換えて行きます(アイウ、エオカ、キクケ。コサシ・・・)

スパイスアップ2：数字と五十音を混ぜて動作！(1・2・ア。3・4・イ。5・6・ウ。7・8・エ。・・・)

ストレッチ4動作

基本動作：4つの動作を覚えて指示が出たら、その動作を行ないます。

上の動作

両手を組んで上に伸ばす



右の動作

腕を右側に伸ばす



左の動作

腕を左側へ伸ばす



下の動作

両手を後ろで組み、下に伸ばす



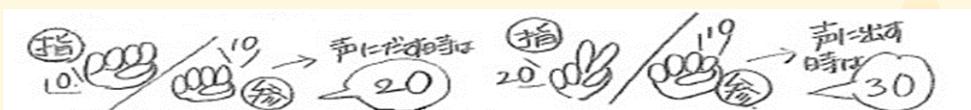
スパイスアップ1：色の指示で動作を行ないます！

スパイスアップ2：基本動作と色を混ぜて動作！

次回のシナプソロジー！は・・・**計算じゃんけん**です。

基本の動き：支持者のじゃんけんと参加者のじゃんけんの数を足して答えをいいます。

グーが10、チョキが20、パーが50



スパイスアップ1：じゃんけんの数字が3ケタに！

スパイスアップ2：数字は3ケタのまま、引き算！



今日も元気に楽しくシナプソロジー！