

利用者の皆様に「今年の願いごと」を絵馬に書いていただきました。「健康で過ごせますように」という願い事が多い中、「転ばない」「腰が痛くなりませんように」「宝くじが当たりますように」など、どれも切実で、少し微笑ましい願いが並びました。どうか願いが叶いますように、と心からお祈りするとともに、毎日を“いつも通り”過ごせること。そのお手伝いを、今年も続けて行きたいと思います。

願いが叶いますように...



本月の行事食



- ・赤飯
- ・数の子
- ・雑煮
- ・栗きんとん
- ・ブリの照り焼き
- ・田楽
- ・肉巻き
- ・生酢
- ・フルーツ
- ・フルーツヨーグルト

お正月メニュー



- ・七草粥
- ・田楽
- ・ほうれん草土佐和え
- ・春雨汁
- ・フルーツヨーグルト

七草がゆメニュー



- ・いなり寿司
- ・アジフライ
- ・かぶの柚子和え
- ・つくねスープ
- ・フルーツポンチ

誕生会メニュー

☆編集後記☆

立春を迎え、暦の上では春となりましたが、朝晩は身に染みる寒さが続いております。寒さのピークは過ぎつつも、インフルエンザやコロナの流行は、まだまだ続いています。

引き続き感染症対策を徹底し、利用者様が暖かく穏やかに過ごせる環境づくりに努めてまいります。ご家族の皆様も、どうぞご自愛ください。

☆追記☆

空気が乾燥しています。喉の渇きを感じにくい季節ですが、隠れ脱水には注意が必要です。西光苑では、こまめに水分摂取の声掛けを行っています。お茶や水を一口飲むだけでも喉は潤い風邪予防にも大きく繋がります。寒さに負けず風邪にも負けず、この冬を元気に乗り越えましょう。