師走ですが、走って転ばないように！！

あずみ苑三橋
デイサービス　かわら版

2022年12月発行
第21号

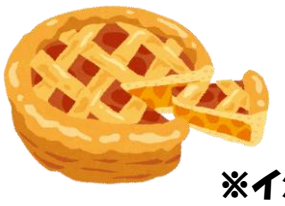
あずみ苑三橋をご利用いただき、ありがとうございます

今月で12月になり、今年もあとわずかとなりました。
ついこの間まで夏日があったような気がしますが、紅葉の見ごろも終わり、段々と寒さも増してきましたね。何かと忙しい年末ですが、走ってはいけません。寒い時には筋肉もこわばっており、いつもの動きが出来にくくなります。忙しい時ほど焦らずに気を付けて生活しましょう！

今月は例年通り、クリスマス会などの年末らしい行事を行う予定でおります。もし予定があいているようでしたら是非ご参加いただければと思います。

今月は・・・

①アップルパイ作り！
②ビンゴゲーム！！

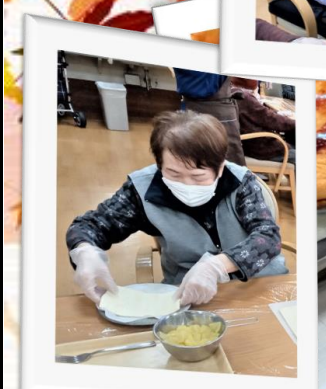


※イメージ

を紹介させていただきます！

①アップルパイ作り

パイ生地の上にリンゴの甘煮をのせ、
上からパイ生地を格子状に配置し、卵黄を塗って仕上げました！



こんがりおいしくできました！

みんなで作ると
美味しいね(*´ω`*)

美味し♥

皆様ご参加有難うございました！！

②ビンゴゲーム！

Let's BINGO！！

大ビンゴ大会始めまーす♪
賞品は肩叩き券です (*´▽`*)

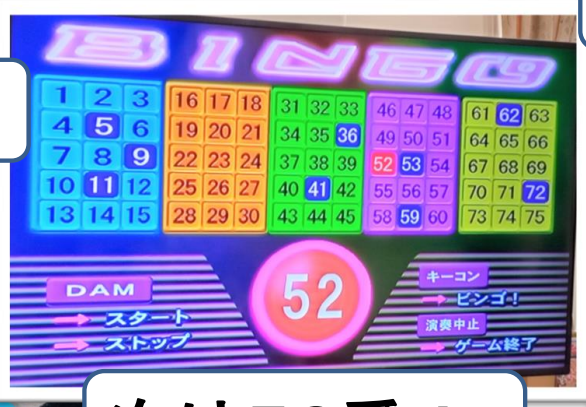
私ビンゴは
得意なの！

私もリーチ！

⑤が来ればダブルビンゴ✨

なんだかなぁ(苦笑い)

ここ空いてる？



次は52番！

やったぜ！

最後の1個が
開かない(;^ω^)

あずみ苑では楽しいゲームを
随時開催しております！
皆さん是非参加してください♪

【編集後記】

最後まであずみ苑三橋デイサービスかわら版にお付き合いいただき、誠にありがとうございます。

先日テレビを見ていたら北海道の網走沿岸にサンマが大量に押し寄せてきているというニュースを見ました👀。近年サンマは高級魚になっており、多くの釣り人がサンマ釣りに出ている中で、漁業関係者が久しぶりの明るい話題だと言っているのがとても印象的でした。何かと暗い話題が多かった２０２２年ですが、来年は明るい話題が増えるといいですね！

渡辺

今月のワンポイント体操

冬になると手がかじかんで動かしにくくなりますよね。そんな時には単純にグーパーグーパーする他に、指の関節を回した方が指が動かしやすくなります！是非これからの季節に試してみてください！！

1、指の関節の上部を握り、捻るように動かす