

川柳で脳トレ!



ちょっと一息、頭をひねってみるのはいかが?

季語も風流もわびもサビも全部なし! 見たもの、頭に浮かんだことをちょこっと五・七・五に。
ピタッとはまれば脳が喜ぶアハ体験。うまくいなくてうなったりひねったりねじったりするのもいい脳トレ。
巷ではサラリーマン川柳がクスリと笑えて人気です。皆さんの周りのあれやこれやを
小さな笑いにしてみませんか?

- ◆どこいしょ 立った方がいいが 用忘れ
- ◆メガネかけ メガネどこだと 探してる
- ◆リハビリは 嫌いじゃないが 好きでもない
- ◆宝くじ 当たれば血压 急上昇
- ◆令和来て はや6年と なりにけり
- ◆テレビ観て 名前が出てこぬ 有名人
- ◆君の名は 聞いてもすぐに 忘れちゃう
- ◆くしゃみして 涙と入れ歯が 飛んでいく
- ◆退屈で 詐欺の電話と 長話
- ◆おだやかに 元気がいちばん ホスピアで

お肌の乾燥対策



乾燥する季節です。

この時期、お肌が粉を吹いている方やホスピアの入浴介助に当たる方、「泡」で洗身してみてください。

- ① 洗面器に少し湯を入れてタオルを浸す
- ② 濡らしたタオルにボディソープを3プッシュくらい
- ③ 洗面器の少し残ったお湯の中でゴシゴシモミモミ…
- ④ 数秒でアワアワになりますのでこれで優しく洗ってくださいね



ボディソープをタオルに直接つけるよりも、カサカサお肌やお年を召した方の弱った皮膚にも優しく洗浄できますし、ボディソープの節約にもなりますよ。



泡の完成です
下半分は液状でかまいません
優しく洗ってね

理学療法士 田野城

面会予約は 相談室 (028-636-9666) までご連絡ください。

- ◆面会は月2回までです
- ◆来所人数は2名までとなります
- ◆面会対応時間は10:00~16:30です
- ◆面会時間は15分です
- ◆前日までにご予約下さい
- ◆面会来所時は1F受付にお声掛けください

いつもよりも暖かな正月を迎え、穏やかな一年を願う年明けでしたが、テレビから流れるニュースに心を痛める日々が続いています。何気なく過ごす日々の大切さを痛感する年の初めとなりました。この一年が皆様にとって安全に、穏やかに過ごせる一年になりますことを祈っております。

介護老人保健施設ホスピア宇都宮

ホスピア宇都宮だより



2024年1月

第29号

◆◆◆◆理念◆◆◆◆

見守り・思いやり・笑顔・
優しい言葉・自立に向けてのケア

目次

- 新年のご挨拶……………1
- 今月のお昼ごはん……………2
- 季節イベント~文化祭・クリスマス会…2
- 通所リハビリ……………2
- 川柳で脳トレ・お肌の乾燥対策……………3

医療法人社団全仁会
介護老人保健施設 ホスピア宇都宮
通所リハビリテーション ホスピア宇都宮

〒321-0953 宇都宮市東宿郷 2-1-1
TEL: 028-636-9666
FAX: 028-638-0379

HP URL: <http://zenjinkai-utsunomiya.jp/hospia/>
E-mail: hospia-u@sky.ucatv.ne.jp

ホームページを
リニューアルしました!
こちらから
アクセスできます



謹心新春のお慶びを申し上げます

新年あけましておめでとうございます
 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます
 ホスピア宇都宮

ご家族様からいただきました
 新年のお手紙で、笑顔溢れる
 年明けとなりました！



今月のお昼ごはん

お正月膳



おせち料理や雑煮は地域や家庭によって様々です。
 関東では鶏肉、にんじん、しいたけ、三つ葉などの具材が入ったすまし汁に焼いた角餅が入ったものが一般的と言われています。

餅を焼かずに煮る地域や、角餅ではなく丸餅の地域、醤油ではなく味噌仕立ての地域、あずき汁の地域など様々な雑煮があります。

おせち料理の意味

きんとん：金団と書く。豊かな生活が送れるように。
 昆布巻き・紅白かまぼこ・なます
 ：名前や色がめでたいとされ、縁起が良い。
 黒豆：一年豆で元気に過ごせるように。
 えび：長生きできるように。

献立

- 赤飯
- なます
- かまぼこ
- 昆布巻き
- えび
- 雑煮
- 松前漬
- 黒豆
- 厚焼き玉子

最近は定番のおせちのほか、ローストビーフやエビチリなどの洋風のものや中華風のものが詰められたおせちなども売り出されており、好みによって選ぶこともできるようになりました。

管理栄養士 尾形

文化祭

8月のLRT開業に伴い、当施設でも11月に文化祭の一環として「展望カフェ」をOPENしました

介護士 原



クリスマス会



8F



8階ではお正月飾りを作りました。
 折り紙で富士山と達磨を折り、来年への想いを込めました。
 「次はどう折るの？」と、みなさん楽しく参加されていました。

通所リハビリ



いつもリハビリを頑張っている皆様にクリスマスプレゼントを届けにサンタクロースがやってきました。「赤鼻のトナカイ」を全員で歌い、楽しい時間を過ごせました。また来年もお会いしましょう。



月	火	水	木	金	土
😊	😞	😊	😊	😞	😞

😊 ご利用できます 😞 相談員に確認ください 😟 ご利用できません

※撮影や入所者様の状況によりマスクを外すことがあります