

余暇活動

歌体操



毎月のレクリエーションの中では体を動かす内容を実施しています。この日は 2025 年最後のレクリエーションということで体操を行いました。

皆さま元気に体を動かしながら、ズンドコ節の歌体操を踊って、年内最後のレクリエーションを締めくくりました。

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

2026年1月
第37号



お正月明けには書初めをしました。「上手く書けないよ」と言いながらもみなさん達筆です！



医療法人社団全仁会
介護老人保健施設/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

ホームページは
こちらから
アクセスできます



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

通所リハビリ

通所リハビリでも収穫祭をおこないました

秋の収穫はまさに恵です



おいしそうな
サンマ🐟が
焼けてますよ



お互いに助け合って収穫しましょう
採れたものはここに入れてね



落ち葉の下に隠れているお宝を
掘り出しましょう



遠くのものも狙いをつけて...
はいっ！取れました！

サンマ・ぶどう・柿・
みかん・キノコ
こんなに収穫できました

空
気
状
況



謹賀新年



2026年
午

謹んで新年のお慶びを
申し上げますとともに
皆様のご多幸を
お祈り申し上げます
本年も宜いお願い致します

ホスピア宇都宮 職員一同



収穫祭

サツマイモやサンマ、松茸など旬の食材を製作して収穫祭を行いました。本物の柿や栗を用意すると、皆さん大喜びで素敵な笑顔がたくさんみられました♪



狙うは、本物!!
結構重たいぞ

ぶどう、柿、
どれにしようかな



たくさん収穫できました!!



クリスマス会

クリスマスにサンタさんからプレゼント!
クリスマスやお正月に関するクイズを出しながら
ビンゴゲームをしました!

サンタの登場です!!



うまく揃ったね



※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

文化祭

みんなで一緒に、色とりどりの葉っぱを貼り付け、
一枚の紅葉の貼り絵を
完成させました!



【個人作品も展示】



芸術と食欲の秋を堪能した
一日でした



今月のお昼ごはん

～クリスマス膳～



サフランはサフランの花からとれるめしべを原料とします。開花した花から3分裂しためしべを抜き取り、その後めしべを乾燥させるとスパイスとして使用されるサフランになります。サフラン1kgを製造するために17万個の花が必要とされることや、栽培の難しさや収穫にも手間がかかることから世界一高価なスパイスとして知られています。

サフランが高価なため、代用品としてカレーにも使用されるターメリックや、食用色素として幅広く使用されているクチナシが使用されています。外国ではパエリアやブイヤベースなどの料理やスイーツ、飲料等に利用されています。

毎年1月はおせち料理などを提供しています。

7日は七草粥を、11日は鏡開きのためおやつにお汁粉を提供しており、他の月より行事食が多い月となっています。お楽しみに!

- サフランライス
- 鶏肉の照り焼き
- フライドポテト
- パスタソテー
- ゼリー

