



# さわがに



## あさみぞデイケアセンター便り



第41号

2015年(平成27年)2月1日

発行：社会福祉法人 喜楽会  
あさみぞデイケアセンター

住所：〒252-0335

相模原市南区下溝2305番地

電話：042-778-1811

縫い針を休め、折れた針を供養する、「針供養」という古くから行われている行事があります。これは、豆腐やこんにゃくに古い針を刺して川や海に流したり、折れた針を紙に包んで神社に納める行事で、裁縫の上達祈願を行うものでもあります。関東では2月8日に行うのが一般的ですが、関西や九州では12月8日に行います。

さあ、初詣に出掛けよう!!

ショートステイ



1月1日(木)にショートステイをご利用の皆さんと初詣に出掛けました。当日は、小雪が舞うあいにくの天候だったため、車中からの参拝となりましたが、「初詣に行けるとは思わなかった!!」という声もあり、皆さん大喜びの様子でした。市内のドライブを楽しんでいただきながら、下溝八幡宮、村富神社、亀ヶ池八幡宮の3か所の神社を参拝してもらいました。今年も皆さんにたくさんのご利益がありますように!!



建て替えが完了した、南区下溝の「**下溝八幡宮**」です。

中央区上溝にある「**亀ヶ池八幡宮**」は鎌倉時代創建と言われています。



中央区矢部の「**村富神社**」は、元々新田開発のために創建されました。



### <センターよりお願い>

市内でインフルエンザの感染が拡大しております。ご利用者及びそのご家族が体調不良を起こされた場合は、サービス利用前にご相談いただきますよう、お願い申し上げます。集団感染予防の観点から、状況によりご利用を控えていただく可能性もありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



今年も良い年になりますように!!

# 「冬の関節痛対策について」

寒さによって血行が悪くなると周辺の筋肉も硬くなってしまいうため、肩・腰・膝などの良く動かす部位に大きな負担がかかります。今回は、辛い関節痛を和らげる方法をご紹介します!!

肩：身体を温めて血行を促進しましょう。疲れを感じたら肩周辺の筋肉をほぐしましょう。

腰：1時間に1回は軽いストレッチを。また、温かい下着を身につけるなどして、防寒対策をすることが大切です。

膝：ウォーキングなどの負荷の少ない運動を行い、筋力の衰えを防ぎましょう。また、体重の増加も痛みの原因となるため、適正体重を維持しましょう。



▲ピアノ伴奏に合わせてコーラス



## 今回も大盛り上がり!! クリスマス会

昨年の12月17日(水)にデイサービスフロアにてクリスマス会を行いました。毎年恒例の

職員によるアトラクション披露のコーナーは、今回もご利用者に大好評

でした!!デイサービス職員によるコーラスでは美しい歌声を、ショートステイ女性職員によるフラダンスでは華やかさを、ショートステイ男性職員による安来節では笑顔を…

それぞれ皆さんにお届けできました!!



▲衣装もバッチリ!!のフラダンス



▲会場を沸かせた安来節

## 今日のメニュー ～お節料理～



今年の元旦の昼食時に、赤飯・祝い肴・酢の物・炊き合わせ・茶碗蒸し・みかん・雑煮風汁を提供しました。2日と3日にもお正月用の特別メニューを提供し、ご利用の皆さんにお正月気分を満喫してもらいました!!

### 【デイサービス 2・3月行事予定】

- 手作り喫茶……………2/ 3(火)・3/ 4(水)
- 節分豆まき……………2/ 3(火)
- 書道教室……………2/14(土)・3/14(土)  
2/27(金)・3/27(金)
- 手作り工房……………2/20(金)・3/20(金)
- 誕生会……………2/21(土)

### 【ショートステイ 2・3月行事予定】

- 理美容……………2/ 2(月)・3/ 2(月)
- 節分豆まき……………2/ 3(火)
- 喫茶……………2/ 7(土)・3/ 7(土)
- 誕生会……………2/21(土)

- ◎ 行事予定については、都合により変更することがありますので、ご承知おきください。
- ◎ ご家族のご見学、ご意見、ご要望など、いつでも受け付けておりますので、お気軽にお申し出ください。
- ◎ 広報誌「さわがに」は、ホームページでもご覧いただけます。