

# 陽だまり通信

## くらしに笑顔と安心を



社会福祉法人 京都福祉サービス協会  
 塔南の園 デイサービスセンター  
 075-662-2741 令和5年1月吉日発行  
 塔南の園年中無休



## 塔南の園 創立26周年



令和4年12月1日は、創立26周年でした。4日、日曜日には、デイサービスでは創立を記念日のイベントを実施しました。昨年同様、美十（おたべ）のケーキを注文しました。ショートケーキ、チョコレートケーキ、モンブラン、抹茶ケーキ、コーヒープリン、生スフレ、紅茶、リンゴのロールケーキ等を選んでいただき、口にされました。



## 新年のあいさつ 卯

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。昨年も、皆様から格別なるご支援、ご協力を賜り、「塔南の園デイサービスセンター」が無事に運営できましたこと、心から厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルスの感染による制限が続いている中で、少しずつではありますが、日常を取り戻しつつありました。ただ、一方で年末から再び感染者が増えており、まだまだ予断を許さない状況でもあります。その為、感染予防対策を継続しての運営となりますこと、ご理解とご協力をお願い致します。

さて、今年は「卯年」です。「卯」という字は左右に開かれた門の形から出来たと言われており、閉じていた門が開き「とび出る」という意味があるとされています。うさぎは飛びはねることから、飛躍するという象徴になります。まさしくコロナ禍が落ち着き、飛躍できる年になることを願っております。

最後に、ご利用者の皆様が住み慣れた地域で安心して在宅生活が送れますような、また、当センターを利用してよかった！と言っただけのような運営を行ってまいります。何卒、本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様にとって良い年でありますよう、心からお祈り申し上げます。



まつもと いさお

施設長 松本 功



## 張り子のうさぎ



「張り子作りをしたい！」と希望されたたくさんのご利用者様が参加され、張り子作りを楽しまれました。



出来上がると嬉しそうな表情をされていました。

## 習字



## クイズ

白鼻心

なんと読むでしょうか



# カラオケ



# 缶蹴りカーリング



カラオケを歌うことで呼吸や適度な運動などによって体にも、良い影響があり、心身の両方に健康効果をもたらします。カラオケで得られる7つの健康効果とは？

- ①ストレス発散。
- ②筋肉を鍛える(腹式呼吸を意識して歌と腹筋や胸筋が鍛えられます。)
- ③ダイエット効果と運動効果(1曲歌と100m走ったのと同じカロリー消費になります。)
- ④血液循環を促進する。
- ⑤血液と内臓を浄化する。新陳代謝がよくなります。老廃物が汗、尿、便、炭酸ガスとして排出されます。
- ⑥自律神経のバランスを保つ
- ⑦若返りと認知症予防

以上カラオケは7つの効果があるとされています。



2022年12月12日に発表された「今年の漢字」は、「戦」。2位、「安」3位、「楽」・4位、「高」5位、「争」・6位、「命」・7位「悲」・8位、「新」・9位、「変」10位「和」でした。

缶蹴りカーリングのルールは、缶を床に置いて、「コロコロ、コロー！」とかけ声をします。足で転がして、行き届いた所で止まった場所が、数字が点数になります。1人3回転がして合計点が一番高い方が優勝です。



# フリップカップ



# 1月のレクリエーションの予定

1月1日～3日・正月レクリエーション

塔南神社参拝 場所：デイサービス

1月4日・映画鑑賞

内容未定

1月5日～11日

書き初め大会

1月13日・初詣

場所：吉祥院天満宮

1月1日～31日

カラオケ

※卓球バレー、点取りペタンク、物送りリレー  
お馬さん競争、オーバ座マウンテン、マグネットダーツ  
モルック、工作等、レクリエーションを準備しています。

# 個別機能訓練加算についてお知らせ

1月3日(火)・4日(水)・7日(土)  
11日(水)・12日(木)・16日(月)  
20日(金)・21日(土)・24日(火)  
27日(金)・30日(月)の11日間は  
体制が整わない為、個別機能訓練加算は行いません。

とうなんのその 検索 ブログ更新  
しています



TOUNANNOSONO.TOKUYOU

# クイズの答え

はくびしんでした