

## Birthday

### 1月のバースデーパーティ

# Happy Birthday

1月は7名のご利用者様のバースデーパーティを開きました。K.S様、S.Y様、S.E様、N.Y様、M.H様、Y.J様、Y.K様、誕生日おめでとうございます。この一年が皆様にとって、たくさんの幸福と健康に満ちた日々でありますように。



K.S 様



S.Y 様



S.E 様



N.Y 様



M.H 様



Y.J 様



Y.K 様



## Event

### 住吉大社へ初詣

大阪で初詣と言えば「すみよっさん」と大阪の人は口をそろえて言います。今年もオーク倶楽部の初詣は住吉大社に行ってきました。お屠蘇(おとそ)を頂き一年の邪気を除き、神職からはご祈祷と祝詞を賜り、ご利用者様も今年1年の無病息災と家内安全を祈願されていました。



最後は「おみくじ」で運試し。宮司さんいわく、「良いのを引いたら、気を良くして、でも油断せず謙虚になって頑張れば良い」「悪いの引いたら、気を引き締めて、反省する点は反省しもっと頑張れば良い」。なるほど、くじは受け止め方が大切なんです。

### 今月のお風呂

# 蓬湯



蓬(よもぎ)は血行を促進させ、肩こりや腰痛などをやわらげる働きがあります。香りはストレス解消や安眠にもよいといわれています。蓬湯の風呂で、ひと足早い春を感じてください。

## Activity

### 書初め&福笑い



新年の風物詩と言えば、書初めと福笑い。書初めでは「健康」「家内安全」など、ご利用者様は今年の決意を書かれていました。みなさん達筆ですね。また、福笑いでは思いもかけない「変顔」に一同大爆笑。「笑う門には福来たる」と言う喩え通り、ご利用者様に福が来そうですね。

### 季節のクラフト



1月のクラフトは羊の壁掛け飾りを制作。羊は中国では吉祥動物のひとつで、群れをなすところから家族の安泰を表すとされています。ご利用者様も、いつまでも平和に暮らす思いを込めて制作されていました。今年もいろいろな素材を使ったクラフトを皆様と一緒に制作して行きますよ。

### 地震から身を守る講座



1月17日は阪神淡路大震災の日です。その時は大阪もかなり揺れましたので、ご利用者様もよく覚えておられました。いつ来るか分からない災害には、日頃からの準備が大切ですね。そこでオーク倶楽部防災スタッフが、地震から身を守るポイントを映像を交えて説明しました。

### 座ってできるヨガ講座



高橋柔整師の座ってできるヨガ講座(椅子ヨガ)がスタート。ヨガは呼吸器系、消化器系、内分泌系などを強化する効果があります。また、ヨガの呼吸法はリラクゼーションの効果も期待でき、心身ともにリラックスさせて行きます。椅子ヨガなら、ご家庭でも簡単にできますね。

## Schedule

予定は変更になる場合がございます。

理容・美容	2/6(金)、7(土)、9(月)
アロマ	心と身体に良い香り講座&アロマトリートメント
英会話講座	2/5(水)、16(月)、24(火) ダスティン講師
クラフト	2/18(水)、19(木) 創作クラフト制作
食レク	2/3(火)、4(水) 恵方巻き
バレンタイン	2/14(土) ダスティンのアメリカンバレンタイン
外出昼食会	2/22(日) 奈良ホテル「レストラン三笠」

## 編集後記

管理者の木村です。立春とは名ばかりの寒い2月です。ところで2月が28日しかないのは不思議ですね。調べてみるとローマ時代の暦から来たらしいです。ローマでは一年は3月から始まり2月に終わる暦だったので、最後の月を単純に短くしたとか。でも次の給料日が早く来るので私はちょっと嬉しい月ですよ。

