

# 長生園デイサービス便り

令和3年1月1日発行 No.237 発行責任者 園長 吉富 達夫 1月号



新年あけましておめでとうございます。  
ただ12月から1月に変わっただけですが、  
年の始まりはあらたまった気持ちになります。

昨年は新型コロナウイルスにより、皆様には  
大変ご迷惑をおかけする事もありましたが感  
染する事もなく無事に過ごす事が出来ました。  
まだ今年も油断する事はできませんが、感  
染予防を図りつつ長生園デイサービスセンター  
が皆様にとって安心して楽しく過ごしていただ  
ける場所となりますよう職員一同頑張りますの  
で今年もどうぞよろしくお願い致します。

在宅部長 川久保憲一

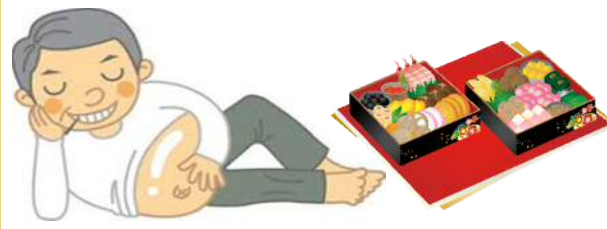


## 機能訓練情報

食後すぐ寝るのは控えましょう!!

食後すぐ寝ることが、身体に良くない事をご存じでしょうか??  
食べ終わってすぐ横になると胃液や胃酸が逆流し、逆流性食道炎や誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があるからです。  
また、ぐっすり眠ってしまうと胃腸の働きが低下し、消化不良を起こすため胃腸に負担が掛かってしまいます。  
食後ゆっくり休みたい方は横になるのではなく、ソファー等で上半身を起こした状態で休むように心がけて下さい。

お正月の食べ過ぎにもご注意ください!!



## クリスマス忘年会



## 職員の今年の目標

一年を楽しくハリのあるものにする為には目標が必要です!  
職員も『一年の計』を立てました。精いっぱい頑張りたいと思います月  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます!!

- 川久保 憲一 福岡ドームに行って野球を観戦して美味しいビールが飲みたい!
- 馬場 秀和 節約生活をし、自分が欲しいものを買、ゆとりを持った生活を送りたい
- 日浦 史 500円玉貯金で50万円を目指します!
- 中尾 未来 家族が病気にかからないよう健康管理を頑張りたいと思います
- 富永 史佳 今年は年女です!!赤の似合う女性になりたいと思います!
- 池田 青穂 来年は頑張って走って、駅伝選手にカムバックしたいです!
- 山口 涼子 みなさまと元気で過ごせるよう、学び励んでいきたいです
- 音西 直美 一日一日、笑って過ごせるよう...楽しく生きる!!猪突猛進だあ~
- 徳永 淑恵 大海原で幻の石鯛を釣り上げたいです!
- 花田 茂子 つまずかないように転ばないように人生も歩いて参りたいと思います。
- 大田 直樹 感染予防を徹底し、健康的に過ごせるように生活習慣を改めたいと思います!

## 1月の誕生者

- 野口 カズエ 様 95歳
- 井手 フミ子 様 92歳
- 原田 美枝子 様 89歳
- 池田 幸子 様 89歳
- 江口 雅子 様 87歳
- 永野 清子 様 81歳
- 瀬戸口 茂代 様 76歳

## 1月の予定

- 1週目 初詣・書初め・かるた大会
- 2週目 書初め・かるた大会
- 3週目 誕生会・体重測定
- 4週目 紙相撲大会 初場所
- 5週目 レクリエーション
- 1月7日 七草粥 1月11日 鏡開き



発行所 長生園デイサービスセンター

〒848-0027 伊万里市立花町2703-2 ☎ 0955-25-8203(直通)