

ケアビレッジ通信



2024年12月号

Merry Christmas

クリスマス

イエス・キリストの生誕を祝うクリスマス。街にあふれるクリスマスの飾りにもそれぞれ意味があるのをご存じですか？冬でも葉が落ちない常緑樹のツリーは「永遠」、ツリーの飾りに使われる星はキリスト生誕の際に輝いた星、ベルは喜びの象徴です。

開所記念日 御膳

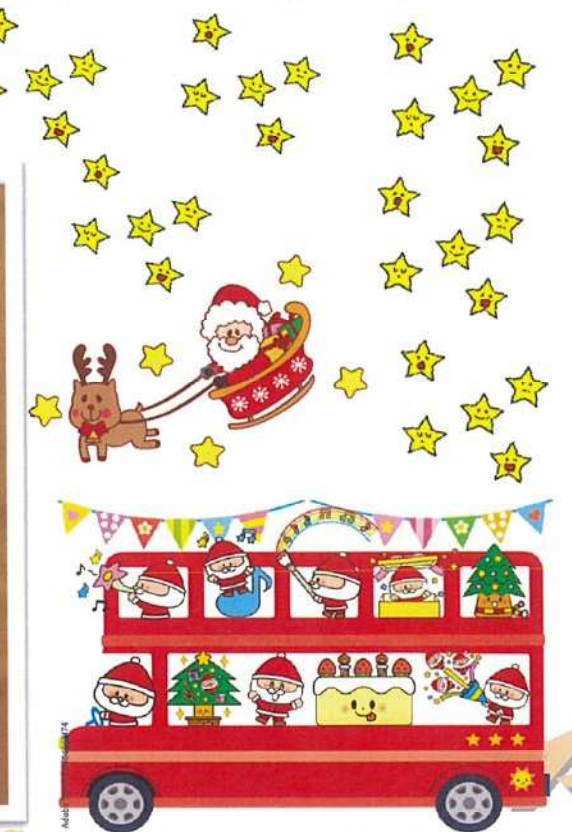
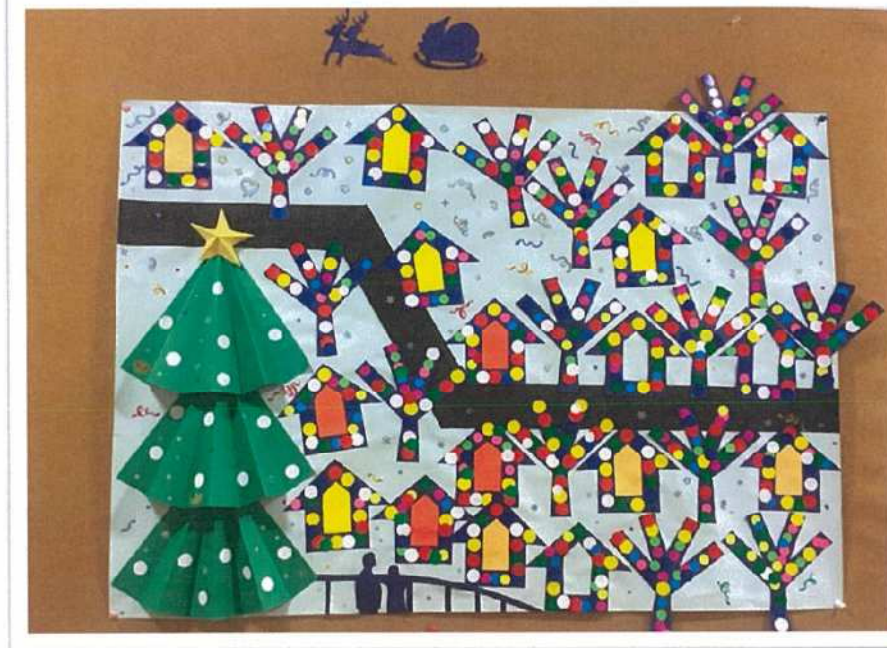
♪11月のお誕生日♪
おめでとうございます



ちらし寿司
天ぷら盛り合わせ
お刺身
ゆば和え
お吸い物
鳴門ケーキ



今月の壁画



腰を痛めない物の持ち方

重い物を不用意に持つとぎっくり腰、圧迫骨折等が起き激痛で動けなくなる事があります。そんな事態を避ける為に、重い物を持つ時の姿勢が重要です。そこで、重い物を持つ時は、腰を伸ばして膝を曲げ、骨盤から前かがみになって、物を体の近くに引き寄せてもつようになります。そして、急がず、ゆっくりじわじわ持ち上げるようにしましょう。