

文京くすのき
高齢者在宅サービスセンター
令和6年 1月の活動予定

〒112-0012
東京都文京区大塚4-18-1
☎03-3947-2801

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
迎春	12月30日～ 1月3日までお休み			健康チェック週間		
				理学療法	作業療法	理学療法
7	8	9	10	11	12	13
定休日	健康チェック週間					
	作業療法	作業療法	作業療法	理学療法	作業療法	理学療法
14	15	16	17	18	19	20
定休日				誕生日食		
	作業療法	作業療法	作業療法	理学療法	作業療法	理学療法
21	22	23	24	25	26	27
定休日						
	作業療法	作業療法	作業療法	理学療法	作業療法	理学療法
28	29	30	31	今年干支は辰 2024年は辰年です。辰年は「力があふれて 活気付き、努力が実る年になる」といわれて います。		
定休日	作業療法	作業療法	作業療法			

1/1

元日

初日の出と共に高い山から降りてきた「年神様」が家々を訪れ、一年間その家庭に幸せをもたらすといわれています。「正月様」「歳徳神」とも呼ばれています。



1/7

人日の節句

五節句で最初の「人日の節句」です。春の訪れを予感をさせる7種類の若草を使った「七草粥」を食べ、一年の無病息災を祈ります。

1/15

小正月

この日は小豆の入ったかゆを食べて、無病息災を祈ります。これは小豆のような赤い食べ物は邪気を払うと考えた中国に古い風習に由来しているそうです。

新年会

1月11,12,13日新年会を開催いたします。初踊り、初笑いで新年をお祝いしましょう。

初詣のお知らせ

初詣を企画しております。
何処に行くかわ、只今模索中！バスに乗ってお詣りに行きましょう。



クリスマス♪ピアノコンサート



12月18日素敵な音色を響かせてピアノを弾いてくださった

浅野 涼さんです。



【故郷】【青い山脈】など皆さんも一緒に唄って楽しみました。素敵なピアノの調べに合わせて奏でるセンター長の太鼓は、聞かなきやソンソン！

寒いこの時季に気をつけること！

機能訓練でカレンダー作り



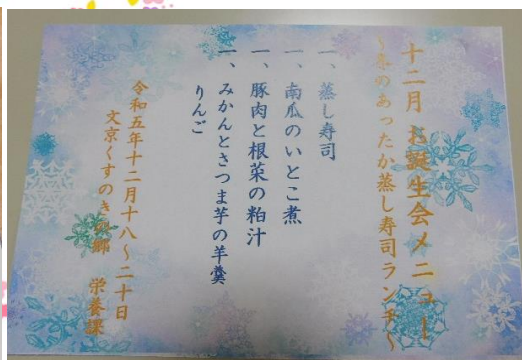
12月のカレンダーはクリスマスツリー。小さく切った長方形の折り紙を丁寧に並べて、プレゼントもいっぱい貼ってあります。

活動的に過ごすには十分な睡眠が必要です。デイサービスが休みの間も夜更かしをせず、規則正しい生活を送りましょう。
年末年始に体力（筋力）が落ちてしまわないよう“ついで”体操で身体を動かして健康的に過ごしましょう。

- ヒートショックに要注意！
- 転倒を防ごう！
- 冬も水分補給を忘れずに！
- 規則正しい食事を心がける

12月の行事食

冬のあったか蒸し寿司ランチ



温かい蒸し寿司は海老やカニがたっぷり入っていて、カボチャも甘くてとっても美味しかったです。くすのきの食事はいつも美味しいと利用者さん喜んでました。



クリスマス会・お楽しみ会の様子は令和6年年始特別号でお知らせいたします。

