

# 愛の家通信

Vol.76

皆様、明けましておめでとうございます。  
2026年が始まりました。

賀正



昨年末から厳しい寒さが続いています。  
天気の良い日は日中は日光浴や運動を心がけ、  
夜は早めに就寝する等規則正しい生活リズムを  
身に着けて健康にお過ごし下さい。

# トピック①～ごちそうレク

12/9(火)は毎月恒例のごちそうレクでした。  
今回のメニューは施設長とスタッフが腕を振  
るった「塩ちゃんこ鍋」。  
入所者の皆様にも手伝って頂き、美味しい  
ちゃんこ鍋が出来上がりました。



次回のごちそうレクもお楽しみに♪

## トピック②～メリークリスマス2025

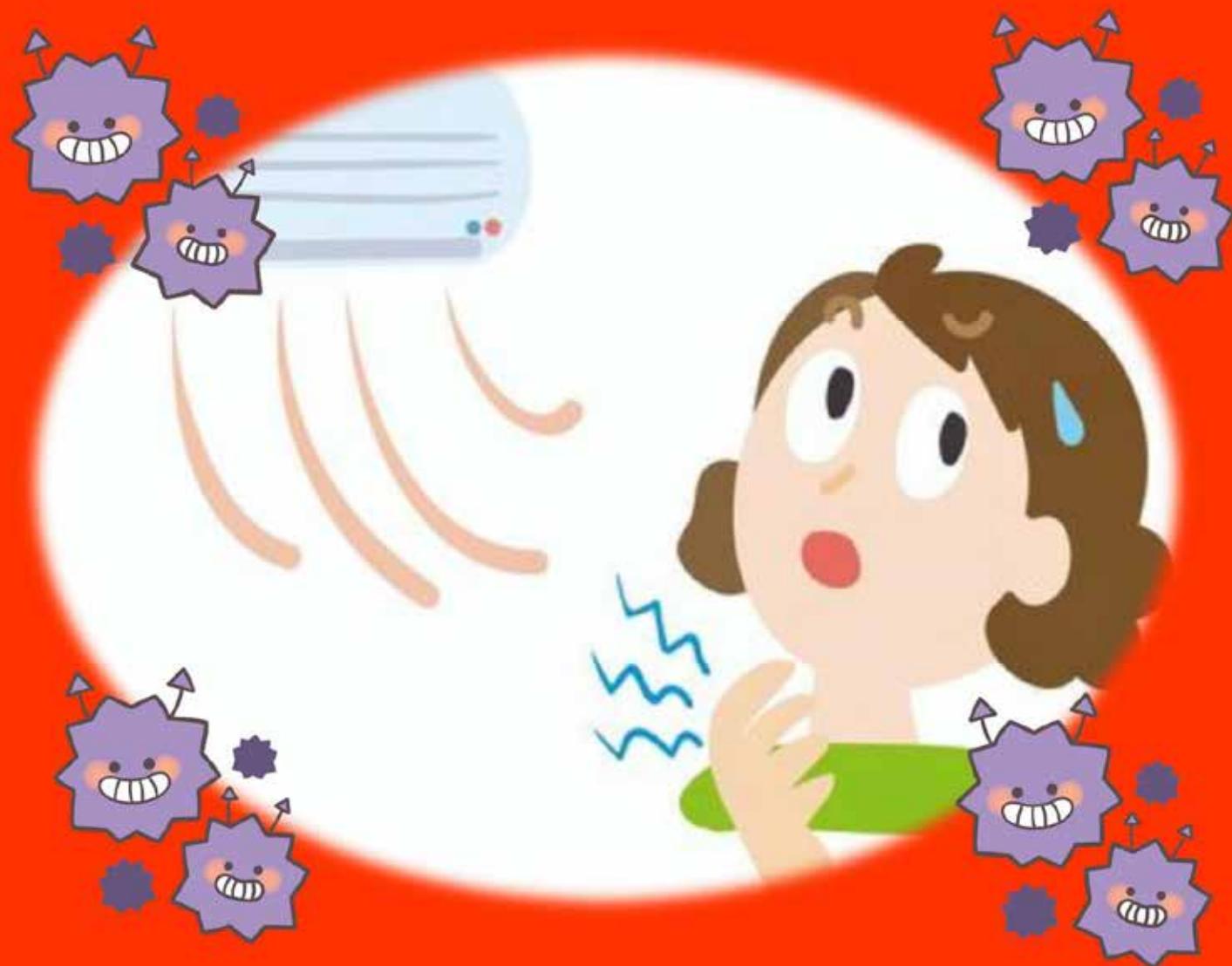
昨年のクリスマスは入所者の皆様にツリーの飾りつけを行って頂いたり、クリスマスケーキを皆様と作ったり思い出いっぱいの一日になりました♪



皆様の笑顔が我々スタッフにとって最高のクリスマスプレゼントでした♪

# コラム～喉の乾燥にご注意を

冬場は空気が乾燥し喉を傷めやすい季節です。エアコンで室内を暖かくして過ごす一方で、就寝時のマスクの着用や適度な水分補給、のど飴を舐める等、喉に潤いを与えて下さい。



昨年は皆様にとってどのような一年でしたか？

我々スタッフにとって入所者の皆様と共に過ごしたたくさんの思い出の詰まった一年でした。

2026年も皆様が日々健やかにお過ごし頂ける様スタッフ一同全力でサポートしてまいります！