

# 梅鶯号さんりん舎便り ~第19号~

1人ひとりの思いに寄り添える支援 いつもあなたのそばにさんりん舎  
大泉デイサービス TEL 38-2203

## バレンタインアーチェリー

ハートを射止めて  
チョコレートをゲット



引っ張って、引っ張って



職員より

早いもので新しい年を迎えて2か月が過ぎました。  
寒波の影響もあり冷たい風が吹く日が続きましたが、お陰様でさんりん舎では体調不良などでお休みされる方も少なく毎日皆様をお迎えできることを嬉しく思っております。  
寒さで背中が丸まりやすい季節ですが猫背になると呼吸が浅くなり酸素を十分に取り込むことができなくなります、胸を開いて深い呼吸をすることで血流がよくなりリラックス効果もあります。  
さんりん舎で寒さに負けず体を動かし春の訪れまで風邪などひくことなく元気に過ごしましょう。

## 節分

鬼退治玉入れ&アートレク



【鬼退治玉入れ】  
対抗戦で得点を競っていただきました  
怖い顔の鬼ほど高得点、皆で作った鬼の面や箱もカラフルで盛り上げてくれます  
【アートレク・鬼の布楽面作り】  
台紙に凹凸を作って顔を書いたフェルトを貼ります。表情豊かな鬼の完成です



ある日の昼食



シルバー白醤油焼き 里芋の煮物  
キャベツサラダサウザン風 紅茶のムース



豚しゃぶと野菜のサラダ  
鶏シルバーオイスターソース炒め  
いんげんと木耳の炒め煮 メロンムース



緊張するわ

# 書初め

お題はなし、何を書いてもいいですよ  
今年の抱負・浮かんできた1文字・大好きな何か  
個性が出ますね

達筆！



# 餅つき大会

「おいしょー、おいしょー」と元気な掛け声と共に力強くついていただきました



# さんりん舎神社

毎年恒例のさんりん舎神社 初詣  
参道に見立てて踏み台と平行棒が設置されています。  
獅子舞と甘酒で厄払い・無病息災を願い  
さんりん舎でもお正月気分を楽しんでいただきました。



獅子舞は私が作りました

