

特別養護老人ホーム金谷の里  
ショートステイサービス金谷の里

日にち	1月の行事予定
1/9(木)	鍋パーティー
1/13(月)	近藤理容師
1/27(月)	
1/19(日)	誕生会

寿司パーティー



餅つき大会



※周辺地域のインフルエンザ等の状況により面会制限がかかる場合があります。ご面会前に電話で確認いただければ幸いです。また、感染予防のため面会時の手指消毒、マスク着用にご協力ください。風邪症状のある方の面会はお控えください。

※1月より特養の介護支援専門員が変更となります。

・介護支援専門員：賀長(がちょう) ・生活相談員：佐藤、仲山  
今後ともよろしくお願い致します。

ケアハウス ラクトピア

日にち	1月の行事予定
1/6(月)	初詣&買い物外出
1/9(木)	新年会
1/15(水)	喫茶「和」
1/17(金)	懇談会 衣料品訪問販売
日程調整中	誕生会

クリスマス会

ケーキバイキングにて色々なケーキを食べながら2019年を振り返ったDVDを見て楽しみました。



喫茶「和」

誕生会

温かくて甘いおしるこを食べました。 鋸南町ハンドベルの会フェアリー様による演奏でお祝いました。



水・土曜日(毎週)	カラオケクラブ
月/1回	手作り石鹸クラブ
月/1回	フットケア
木曜日(第2・4)	買い物バス(おどや)
木曜日(第3)	買い物バス(富津イオン)

ホームヘルプサービスセンター金谷の里

喉トして長生き!

**アゴ持ち上げ**  
**イーッ体操**  
両親指とアゴを押し上げる時に力を入れ、口を横に開く。

**舌出し体操**  
鏡を見ながら、舌を出し、大きく動かす。舌の動きを意識すると良い。

**ごっくん体操**  
喉仏を人差し指と中指で触って、唾液を飲み込む。喉仏が上がった状態を10秒キープする。

喉の衰えは、誤嚥性肺炎に繋がります。

金谷の里フェイスブック毎日更新中!! パソコン・携帯電話から「金谷の里」で検索してみてください。

デイサービスセンター金谷の里

日にち	1月の行事予定
1/1(水)2(木)3(金)	新春ビンゴ大会
1/7(火)	七草がゆ
1/9(木)・10(金)	水仙見学
1/11(土)	新年会
1/13(月)・24(金)	健康米メニュー
1/15(水)・30(木)	フットケア
1/16(木)	おやつバイキング
1/21(火)	選択メニュー
1/23(木)24(金)25(土)	誕生会
1/29(水)	郷土料理選択メニュー

クラブ活動

1/6(月)・20(月)	民謡クラブ
1/8(水)・22(水)	手芸クラブ
1/4(土)・18(土)	書道クラブ
1/31(金)	クラフトクラブ
1/10・16・30	健康体操教室
毎月26日	季節の湯
散髪予定日	理容師 1/6・14 美容師 随時受付

クリスマス会

もちつき大会

デイサービスセンターきんこくの家

クリスマス会

毎年恒例のクリスマス会です。ビンゴゲーム大会、ボランティア様の歌と演奏で楽しいひと時を過ごしました。

園芸クラブが活動開始、チューリップの球根を植えました。

クリスマスリースも作りました

12/28(土)に餅つきをしました。お正月の準備です。おやつはお汁粉です。新しい年もよい年でありますように...

1月の行事予定	
1/6(月)	初詣・誕生会
1/7(火)	初詣
1/10(金)	保田小ドライブ・誕生会
1/11(土)	初詣
1/14(火)	おはなし会
1/15(水)	初詣
1/17(金)	誕生会
1/24(金)	健康体操教室
1/25(土)	新年会(握り寿司)
1/29(水)	餃子定食・誕生会

都合により変更になる場合があります。