

(株)LCウェルネス

# ここ倶楽部 便り... 第161号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

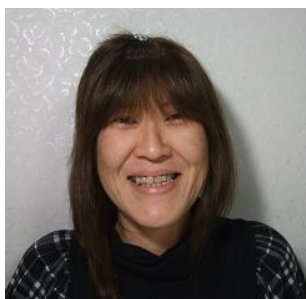
Eメールアドレス [life.care@asahi-net.email.ne.jp](mailto:life.care@asahi-net.email.ne.jp)

平成27年1月5日発行



# 謹賀新年

末年ですね。群れる羊の如く、スタッフ一丸となって、ご家族の安泰、地域の平和のために、尽力いたします。何卒、本年も倍旧のご指導賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



いっぱい食べて、いっぱい笑って、元気にいきましょう!

(氣賀人枝)



いつも笑顔でいられるよう、健康に注意します。

(鈴木幸江)



今年も皆さんに、生活の知恵を教えてもらいながら、楽しく過ごしたいと思います!!

(白木小織)



皆さんとたくさんお話したいです。

(古川妙子)

## 生活リハビリ

昼食用の汁物やおかず、漬物、おやつなどに加え、みそ、こんにゃくなどの伝統食や、餅つき、恵方巻などの行事食を作っています。美味しい!と評判です。手際の良さに驚きます。

午前も午後も、機能訓練や遊びリテーションをして、体を動かしています。年に1回の旅行に行けるのも、日々の機能訓練があつてこそ。美味しく食べるための機能訓練も欠かしません。

## 機能訓練



2014年に引き続き、ここ倶楽部での花嫁修業!!皆さん厳しいご指導、宜しく願いいたします。(谷高円香)



今年もみなさんと一緒に、楽しい時間を過ごしたいと思います。(鈴木陽子)



皆さんと機能訓練を頑張っ、スリムな体を手に入れる予定です。(渡邊夏代)



今年もアクティブに活動していきたいです。(牧野亜寿華)

# 現役っこ クラブ

月・水・金曜日10～13時、  
介護予防さらには、介護保  
険を卒業できるよう、専門  
職がプログラムを提供し  
ています。定員5名で、密  
にかかわり、元気と生きが  
いをつくっています。



今年も新しいことに、  
負けずに挑戦してい  
きたいです^^  
(福園有加)20歳!



楽しかった!と言っ  
ていただけると一日  
を、皆さんと一緒に過  
ごしたいと思います。  
(友實一美)



姿勢を正して、今年も  
前向きに挑戦してい  
きたいと思います。  
(倉知智美)



今年もみなさんの体  
と心をほぐして、1年  
まったりと過ごせたら  
と思います。  
(池田佳世)



真心 (足立英子)



謙虚 (鈴木久美子)

その他、送迎担当、食事担当、掃除担当など、  
ここ倶楽部は、総勢26名で運営しています。  
昨年は、厚生労働省より評価をいただきました。  
今後ますます人とのつながりを大事に、「おい  
しい・うれしい・たのしい」を提供して参ります。

## 1月のイベント

- 1日(木) 足立様誕生日
- 6日(火) 増田様・柿澤様誕生日
- 7日(水) 喫茶・フレンズ
- 13日(火) 須山様誕生日  
福祉の魅力発見ツアー
- 14日(水) 青空市
- 20日(火) フットケア
- 21日(水) 今村様誕生日  
健康長寿食会(現役っこクラブ)
- 25日(日) 加藤様誕生日
- 27日(火) 木下様誕生日
- 28日(水) 玉木様誕生日  
県庁より視察  
わ和輪 Café
- 29日(木) 二橋様誕生日



イベントは、ご利用者、ご家族、  
地域の方...どなたでもご参加  
いただけます。詳細につきましては、  
スタッフに、お気軽にお問  
い合わせください。

### お正月明けが危険!!!

生活時間が崩れがち。食っちゃ寝  
食っちゃ寝して、体重は増えるし、  
動かないから足腰が弱くなる。病気  
になったり、転んでケガをしたりし  
やすい時季ですよ!気を付けて!!

### お知らせ

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>  
毎日更新中!

★編集者のキャサリンです。  
みなさん、初夢はいかがでしたか?  
正夢をよく見る私は...うふふ^^内緒



## ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL;053-427-3244

FAX;053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL : 053-426-0691