

# まんまだより

## 一月号

No. 175

クリスマスリース作り、生け花、  
テーブルゴルフ等々、盛り沢山の  
十二月でした！

先月のご様子



日	月	火	水	木	金	土
	2	0	2	2		1(元旦) 休業日
2	3	4	5	6	7	8
休業日	ごぼう先生 ビューティークラブ 正月遊び&誕生日会	棒体操 <b>新年会</b>	いきいき健康体操 書写 個人カレンダー	はつらつ体操 脳トレ 個人カレンダー	料理クラブ タオル体操 個人カレンダー	生活リハ体操 回想法 個人カレンダー
9	10(成人の日)	11	12	13	14	15
ごぼう先生 お楽しみ	棒体操 歩行訓練(初詣) 個人カレンダー	歩行訓練(初詣) いきいき健康体操 個人カレンダー	はつらつ体操 レクリエーション まんだら塗り絵	タオル体操 おやつ作り 個人作品	生活リハ体操 テーブルゲーム 個人作品	ごぼう先生 脳トレ 個人作品
16	17	18	19	20	21	22
棒体操 お楽しみ	いきいき健康体操 生け花 個人作品	はつらつ体操 レクリエーション 個人作品	タオル体操 テーブルゲーム 個人作品	生活リハ体操 回想法 誕生日会	棒体操 レクリエーション DVD鑑賞	いきいき健康体操 カラオケ テーブルゲーム
23	24	25	26	27	28	29
はつらつ体操 お楽しみ	タオル体操 レクリエーション まんだら塗り絵	生活リハ体操 お茶会 カラオケ	棒体操 おやつ作り 脳トレ	いきいき健康体操 DVD鑑賞 ビューティークラブ	はつらつ体操 回想法 まんだら塗り絵	タオル体操 レクリエーション 書写
30	31	<p>りんごのバウンドケーキ 12月のおやつ</p>				
生活リハ体操 お楽しみ	棒体操 脳トレ 回想法					

# 予告

節分という言葉には「季節を分ける」という意味があるのだそうです！  
冬と春を分ける日だけを「節分」というそうです。  
2月は節分イベントを開催致します！！  
鬼は～外～、福は～うち～

あけましておめでとございます  
本年も宜しくお願い致します



まんま職員一同



かんぱすい!!  
新年会ではおでんを作って  
食べました。  
美味しかった!

渋川神社へ  
行ってきました

新年会



「ブロック積み」

制限時間内にどれだけ多くのブロックを  
積むことが出来るかを競うゲームです!

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11(建国記念日)	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23(天皇誕生日)	24	25	26	27	28
29	30	31				

予告  
3月はひな祭りイベントを開催致します!

予告  
あかりをつけましょ  
ぼんぼりにいっしょ

**介護職員**

1月よりお世話になっている松葉紀子と申します。  
皆様の「ありがとう」という言葉に元気をもらい、笑顔で頑張っております。  
私も感謝の気持ちを忘れず、これからもご一緒させて頂きたいと思っております。  
どうぞ宜しくお願い致します。

**HAPPY BIRTHDAY**

**ティ・タイム**

おはぎと  
オートミール  
バナナクッキー  
を作りました

もちもち!

# まんまだよ！ No. 177

日	月	火	水	木	金	土
		1 はつらつ体操 回想法 カレンダー作り	2 生活リハ体操 誕生日会 カレンダー作り	3 タオル体操 料理クラブ ひな祭り	4 ごぼう先生 脳トレ カレンダー作り	5 いきいき健康体操 誕生日会 カレンダー作り
6 ごぼう先生 お楽しみ♪	7 棒体操 テーブルゲーム カレンダー作り	8 生活リハ体操 生け花 カレンダー作り	9 ごぼう先生 まんだら塗り絵 個人作品	10 はつらつ体操 回想法 個人作品	11 いきいき健康体操 レクリエーション 個人作品	12 タオル体操 おやつ作り 個人作品
13 いきいき健康体操 お楽しみ♪	14 ごぼう先生 脳トレ 個人作品	15 棒体操 ビューティークラブ 個人作品	16 はつらつ体操 テーブルゲーム 脳トレ	17 タオル体操 まんだら塗り絵 回想法	18 いきいき健康体操 カラオケ まんだら塗り絵	19 生活リハ体操 お茶会 DVD鑑賞
20 生活リハ体操 お楽しみ♪	21(春分の日)	22 生活リハ体操 誕生日会 まんだら塗り絵	23 タオル体操 脳トレ カラオケ	24 いきいき健康体操 おやつ作り まんだら塗り絵	25 ごぼう先生 DVD鑑賞 レクリエーション	26 棒体操 誕生日会 ビューティークラブ
27 はつらつ体操 お楽しみ♪	28 生活リハ体操 書写 レクリエーション	29 タオル体操 脳トレ テーブルゲーム	30 ごぼう先生 回想法 まんだら塗り絵	31 棒体操 脳トレ カラオケ	 <b>節分</b>  の、ご様子 	

節分会では、恵方巻作り、豆まき、鬼退治、お福さんと握手！  
 などなど、笑顔の絶えない時間でした！皆さんの力強く豆をまく姿に  
 鬼もまんまから逃げていきました～！！今年も良い年になりそうです



**予告** 暖かい日が増えてきましたね♪  
 4月は外出レクで、とっても眺めの  
 いい場所へ行く予定です！！お楽しみに！！



# まんまだより 4月号

No.178

日	月	火	水	木	金	土
野に出でて 写生する春と なりにけり (正岡子規) まだ少し肌寒い日もありますが まんまは笑顔の大輪が咲いておりますよ~!! 3月はひな祭り、生け花、お茶会、誕生日会 などなど、盛り沢山でございました! 4月もイベントを沢山計画中です♪お楽しみに♪					1	2
3	4	5	6	7	8	9
お楽しみ♪	タオル体操 料理クラブ カレンダー作り	ごぼう先生 歩行訓練 カレンダー作り	いきいき健康体操 歩行訓練 カレンダー作り	棒体操 歩行訓練 カレンダー作り	生活リハ体操 テーブルゲーム 個人作品	はつらつ体操 誕生日会 カレンダー作り
10	11	12	13	14	15	16
お楽しみ♪	ごぼう先生 誕生日会 個人作品	いきいき健康体操 おやつ作り 個人作品	棒体操 生け花 個人作品	生活リハ体操 レクリエーション 個人作品	はつらつ体操 まんだら塗り絵 ビューティークラブ	タオル体操 テーブルゲーム 脳トレ
17	18	19	20	21	22	23
お楽しみ♪	いきいき健康体操 お茶会 DVD鑑賞	棒体操 カラオケ まんだら塗り絵	生活リハ体操 脳トレ レクリエーション	はつらつ体操 回想法 書写	タオル体操 おやつ作り 脳トレ	ごぼう先生 ビューティークラブ カラオケ
24	25	26	27	28	29 (昭和の日)	30
お楽しみ♪	棒体操 脳トレ 共同作品	生活リハ体操 レクリエーション 共同作品	はつらつ体操 まんだら塗り絵 共同作品	タオル体操 テーブルゲーム 共同作品	ごぼう先生 カラオケ 共同作品	いきいき健康体操 DVD鑑賞 共同作品

生け花の  
ご様子









毎月開催される生け花は、個性あふれる美しい作品ばかりです。職員も楽しみます。

お花に負けないくらい美しい皆様のお表情をご覧ください。

**祝**





3月のおやつ オートミールドーナツ



**ひな祭り**






お昼ご飯には、皆様でちらし寿司を作って召し上がられました!  
吊るし雛も作りましたよ♪♪

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 (憲法記念日)	4(みどりの日)	5 (こどもの日)	6	7
お楽しみ♪	はつらつ体操 回想法 カレンダー作り	生活リハ体操 歩行訓練 カレンダー作り	タオル体操 歩行訓練 カレンダー作り	ごぼう先生 おやつ作り カレンダー作り	いきいき健康体操 カラオケ カレンダー作り	棒体操 母の日会 カレンダー作り
8	9	10	11	12	13	14
お楽しみ♪	生活リハ体操 テーブルゲーム 個人作品	はつらつ体操 脳トレ 個人作品	ごぼう先生 まんだら塗り絵 個人作品	いきいき健康体操 レクリエーション 個人作品	棒体操 回想法 個人作品	タオル体操 脳トレ 個人作品
15	16	17	18	19	20	21
お楽しみ♪	ごぼう先生 脳トレ ビューティークラブ	いきいき健康体操 回想法 テーブルゲーム	はつらつ体操 レクリエーション まんだら塗り絵	タオル体操 おやつ作り まんだら塗り絵	生活リハ体操 カラオケ まんだら塗り絵	棒体操 DVD鑑賞 レクリエーション
22	23	24	25	26	27	28
お楽しみ♪	はつらつ体操 脳トレ まんだら塗り絵	タオル体操 書写 生け花	生活リハ体操 回想法 まんだら塗り絵	ごぼう先生 お茶会 カラオケ	棒体操 テーブルゲーム 回想法	いきいき健康体操 DVD鑑賞 レクリエーション
29	30	31				
お楽しみ♪	生活リハ体操 書写 まんだら塗り絵	はつらつ体操 ビューティークラブ 料理クラブ				

5月号

# MANMA DAYORI

No.179

吉岡公園

4月の吉日、香流川と吉岡公園へお花見に行きまして！  
見上げると薄紅色の小さな桜の花が風にゆったりと揺れています。その足下にはユキヤナギが満開です。

暖かな日差しや、柔らかなそよ風に「春が来たんだな」と、実感しました。時折強い風が吹き、辺り一面が花吹雪に包まれます。あまりの美しさに歓声が上がりました！

お花見

ユキヤナギ

香流川



先月のご様子

# まんまだより 6月

日	月	火	水	木	金	土
5月は藤の花を見に行ったり、柏餅をみんなで作って食べたり、母の日会ではマジックハンドを利用したレクリエーションをしました！笑顔の1カ月でした！もちろん6月も笑顔になるイベント目白押しですよ♪			1 ごぼう先生 カレンダー作り 歩行訓練	2 生活リハ体操 カレンダー作り 歩行訓練	3 タオル体操 カレンダー作り 歩行訓練	4 いきいき健康体操 カレンダー作り 歩行訓練
5 お楽しみ♪	6 棒体操 カレンダー作り 歩行訓練	7 はつらつ体操 カレンダー作り 歩行訓練	8 いきいき健康体操 まんだら塗り絵 歩行訓練	9 タオル体操 書写 歩行訓練	10 生活リハ体操 脳トレ 歩行訓練	11 ごぼう先生 テーブルゲーム 歩行訓練
12 お楽しみ♪	13 いきいき健康体操 ビューティークラブ 個人作品	14 料理クラブ ごぼう先生 個人作品	15 はつらつ体操 誕生日会 個人作品	16 棒体操 レクリエーション 個人作品	17 ごぼう先生 DVD鑑賞 個人作品	18 生活リハ体操 おやつ作り 個人作品
19 お楽しみ♪	20 はつらつ体操 テーブルゲーム まんだら塗り絵	21(夏至) いきいき健康体操 カラオケ 脳トレ	22 タオル体操 レクリエーション ビューティークラブ	23 生活リハ体操 回想法 共同作品	24 棒体操 書写 共同作品	25 ごぼう先生 生け花 共同作品
26 お楽しみ♪	27 生活リハ体操 おやつ作り 共同作品	28 はつらつ体操 レクリエーション 共同作品	29 ごぼう先生 お茶会 共同作品	30 いきいき健康体操 誕生日会 共同作品	No.180 	



まんまでは、料理・おやつレクリエーションとして、糖尿病の方でも美味しく健康に召し上がることが出来るメニューを積極的に考案しております。


5月は「豆腐グラタン」を作りました！熱々のグラタンをふうふうしながら、皆さんで美味しく召し上がられました♪



日	月	火	水	木	金	土
毎日暑い日が続いていますが、皆様の体調はいかがですか？ 食事をしっかり摂って、こまめな水分補給をし、しっかり眠ることが大切です！ まんまの7月は七夕会を開催いたします♪ 毎年七夕の日は曇りですが、今年はどうでしょう…！？晴れてほしいですね！					1	2
					タオル体操	生活リ八体操
					七夕準備	七夕準備
					歩行訓練	歩行訓練
3	4	5	6	7	8	9
	いきいき健康体操	はつらつ体操	料理クラブ	棒体操	ごぼう先生	タオル体操
お楽しみ	七夕準備	七夕準備	七夕準備	七夕会	カラオケ	脳トレ
	歩行訓練	おやつ作り	歩行訓練	まんだら塗り絵	カレンダー作り	カレンダー作り
10	11	12	13	14	15	16
	生活リ八体操	いきいき健康体操	はつらつ体操	ごぼう先生	棒体操	いきいき健康体操
お楽しみ	書写	回想法	誕生日会	お茶会	まんだら塗り絵	レクリエーション
	カレンダー作り	カレンダー作り	カレンダー作り	カレンダー作り	脳トレ	カラオケ
17	18(海の日)	19	20	21	22	23
	タオル体操	生活リ八体操	ごぼう先生	はつらつ体操	いきいき健康体操	棒体操
お楽しみ	テーブルゲーム	生け花	料理クラブ	カラオケ	DVD鑑賞	まんだら塗り絵
	脳トレ	書写	まんだら塗り絵	回想法	書写	個人作品
24	25	26	27	28	29	30
お楽しみ	ごぼう先生	タオル体操	棒体操	いきいき健康体操	生活リ八体操	ごぼう先生
31	おやつ作り	レクリエーション	脳トレ	書写	テーブルゲーム	誕生日会
お楽しみ	個人作品	個人作品	個人作品	個人作品	個人作品	個人作品

# まんまだより 7月 No.181



日	月	火	水	木	金	土
 申し上げます 暑中お見舞い	1	2	3	4	5	6
	タオル体操 まんだら塗り絵 個人作品	棒体操 レクリエーション 個人作品	いきいき健康体操 書写 個人作品	生活リハ体操 回想法 個人作品	はつらつ体操 脳トレ 個人作品	ごぼう先生 誕生日会 個人作品
	7	8	9	10	11 (山の日)	12
お楽しみ	棒体操 テーブルゲーム カレンダー作り	いきいき健康体操 おやつ作り カレンダー作り	生活リハ体操 まんだら塗り絵 カレンダー作り	はつらつ体操 <b>夏祭り</b> 	<b>夏祭り</b> 	ごぼう先生 レクリエーション カレンダー作り
	14	15	16	17	18	19
お楽しみ	生活リハ体操 DVD鑑賞 書写	はつらつ体操 テーブルゲーム 脳トレ	ごぼう先生 テーブルゲーム ビューティークラブ	タオル体操 レクリエーション まんだら塗り絵	棒体操 カラオケ 料理クラブ	いきいき健康体操 回想法 脳トレ
	21	22	23	24	25	26
お楽しみ	はつらつ体操 お茶会 共同作品	ごぼう先生 まんだら塗り絵 共同作品	タオル体操 生け花 共同作品	棒体操 おやつ作り 共同作品	いきいき健康体操 誕生日会 共同作品	生活リハ体操 DVD鑑賞 共同作品
	28	29	30	31	暑い日が続いていますが、皆様のご体調はいかがですか？ カラッと晴れた夏は大好きです♪遅くまで空が明るくて得した気分になりませんか？コロナ禍の中ではありますが、めいっばい夏を楽しみましょう！！	
お楽しみ	ごぼう先生 ビューティークラブ 共同作品	タオル体操 回想法 共同作品	棒体操 カラオケ 共同作品			

No.183

# MANMA DAYOR

8月号





日	月	火	水	木	金	土
あっという間に9月ですね。まだ暑い日が続きますのでご自愛ください。 今月号は8月に開催された「まんま夏祭り」を大特集致します！ 2日間、輪投げやヨーヨー釣り、綿菓子やたませんなどを楽しみました！ 皆様の笑顔が眩しい！！				1	2	3
				はつらつ体操 回想法 カレンダー作り	生活リハ体操 脳トレ カレンダー作り	タオル体操 レクリエーション カレンダー作り
4	5	6	7	8	9	10
お楽しみ♪	ごぼう先生 回想法 カレンダー作り	いきいき健康体操 テーブルゲーム カレンダー作り	棒体操 カラオケ カレンダー作り	生活リハ体操 脳トレ カレンダー作り	タオル体操 まんだら塗り絵 ビューティークラブ	ごぼう先生 書写 DVD鑑賞
11	12	13	14	15	16	17
お楽しみ♪	いきいき健康体操 回想法 個人作品	棒体操 誕生日会 個人作品	ごぼう先生 レクリエーション 個人作品	はつらつ体操 テーブルゲーム 個人作品	生活リハ体操 脳トレ 個人作品	タオル体操 まんだら塗り絵 個人作品
18	19(敬老の日)	20	21	22	23(秋分の日)	24
お楽しみ♪	ごぼう先生 <b>敬老会</b>	いきいき健康体操 生け花 カラオケ	棒体操 まんだら塗り絵 テーブルゲーム	生活リハ体操 脳トレ DVD鑑賞	ごぼう先生 レクリエーション 回想法	生活リハ体操 脳トレ まんだら塗り絵
25	26	27	28	29	30	
お楽しみ♪	タオル体操 レクリエーション 歩行訓練	ごぼう先生 ビューティークラブ 歩行訓練	いきいき健康体操 書写 お茶会	棒体操 テーブルゲーム DVD鑑賞	生活リハ体操 カラオケ まんだら塗り絵	

# 私またよりの九月

No.183





さわやかな秋の風が心地よく感じられる今日この頃となってまいりました。さて、先月は敬老会を開催し、日頃の感謝の気持ちとして皆様へ感謝状とプレゼントをお渡しさせて頂きました。色々悩みましたがペンダント型のルーペにしました♪「あ、ちょっと見えない！」そんな時に思い出して使って頂けたら嬉しいです。今月は、運動会とコスモス見学を予定しております。お楽しみに♪



1 ごぼう先生  
まんだら塗り絵  
脳トレ

2	3	4	5	6	7	8
お楽しみ♪	タオル体操 レクリエーション 個人カレンダー	棒体操 書写 個人カレンダー	いきいき健康体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	生活リハ体操 カラオケ 個人カレンダー	はつらつ体操 回想法 個人カレンダー	タオル体操 DVD鑑賞 個人カレンダー
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
お楽しみ♪	☆運動会☆	いきいき健康体操 脳トレ 個人作品	生活リハ体操 おやつ作り 個人作品	はつらつ体操 テーブルゲーム 個人作品	タオル体操 レクリエーション 個人作品	棒体操 ビューティークラブ 個人作品
16	17	18	19	20	21	22
お楽しみ♪	いきいき健康体操 お茶会 個人作品	ごぼう先生体操 レクリエーション DVD鑑賞	料理クラブ はつらつ体操 まんだら塗り絵	タオル体操 回想法 脳トレ	棒体操 生け花 カラオケ	いきいき健康体操 おやつ作り テーブルゲーム
23	24	25	26	27	28	29
お楽しみ♪	生活リハ体操 共同作品 外出 お散歩	はつらつ体操 共同作品 外出 お散歩	タオル体操 共同作品 外出 お散歩	ごぼう先生体操 共同作品 外出 お散歩	いきいき健康体操 共同作品 外出 お散歩	生活リハ体操 共同作品 外出 お散歩
30	31					
お楽しみ♪	はつらつ体操 共同作品 ビューティークラブ					





日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 文化の日	4	5
		ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 脳トレ	タオル体操 レクリエーション 回想法	いきいき健康体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	生活リハ体操 カラオケ 個人カレンダー	はつらつ体操 書写 個人カレンダー
6	7	8	9	10	11	12
お楽しみ♪	いきいき健康体操 脳トレ 個人カレンダー	生活リハ体操 おやつ作り 個人カレンダー	はつらつ体操 外出(散歩) テーブルゲーム	タオル体操 外出(散歩) レクリエーション	いきいき健康体操 外出(散歩) お茶会	ごぼう先生体操 外出(散歩) 脳トレ
13	14	15	16	17	18	19
お楽しみ♪	はつらつ体操 外出(散歩) DVD鑑賞	ごぼう先生体操 料理クラブ まんだら塗り絵	生活リハ体操 回想法 脳トレ	棒体操 テーブルゲーム ビューティークラブ	タオル体操 生け花 カラオケ	いきいき健康体操 脳トレ レクリエーション
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
お楽しみ♪	生活リハ体操 まんだら塗り絵 個人作品	はつらつ体操 誕生日会 個人作品	タオル体操 おやつ作り 個人作品	ごぼう先生体操 回想法 個人作品	いきいき健康体操 誕生日会 個人作品	生活リハ体操 ビューティークラブ 個人作品
27	28	29	30	秋も深まりすっかり日足が短くなりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？さて、先月のまんまでは、室内にて運動会を開催致しました！紙の玉入れやスリッパ飛ばし(笑)、マジックハンドを使用したのパン食い競争など行ないました！どれも皆さん参加側も応援側も白熱した時間となりました★弁天池公園まで、おやつを持ってお散歩にも出掛けました♪		
お楽しみ♪	棒体操 テーブルゲーム カラオケ	タオル体操 脳トレ まんだら塗り絵	いきいき健康体操 レクリエーション DVD鑑賞			

## 先月のご様子

# 運動会

☆おめでとうございます

風邪を防ぐ対策と生活習慣

気温が下がり空気が乾燥するこの季節は、風邪をひきやすくなります。その為予防として、「こまめに手洗いをする」「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかないこと」等、再度基本となる事を気付けたいですね♪  
また、体の機能回復に欠かせない「十分な睡眠」、免疫力を高める為に「適度な運動」や「十分な栄養」これらも気に掛けたいものです♪

風邪対策にこの1品

チキンとかぼちゃのクリームシチュー

紅葉が綺麗な季節となりましたね♪  
まんまでも皆様で紅葉狩りを予定しております！  
お楽しみに！

弁天池公園にお散歩に出掛けました♪



# まんまだより

## 2022年12月号

## No.186



日	月	火	水	木	金	土
 <p>もう12月、やっと12月...皆様にとってはどのような1年でしたでしょうか。うんと冷える日もありますが、今年最後まで元氣いっぱいにお過ごししたいと思います。 今月はクリスマス会を予定しております☆お楽しみに!</p>				1 はつらつ体操 回想法 個人カレンダー	2 生活リハ体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	3 タオル体操 脳トレ 個人カレンダー
4 お楽しみ♪	5 棒体操 料理クラブ 個人カレンダー	6 生活リハ体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	7 いきいき健康体操 ビューティークラブ 個人カレンダー	8 ごぼう先生体操 お茶会 DVD鑑賞	9 タオル体操 レクリエーション 個人作品	10 生活リハ体操 脳トレ 個人作品
11 お楽しみ♪	12 ごぼう先生体操 回想法 個人作品	13 タオル体操 まんだら塗り絵 個人作品	14 はつらつ体操 脳トレ 生け花	15 いきいき健康体操 ビューティークラブ 個人作品	16 生活リハ体操 おやつ作り 個人作品	17 ごぼう先生体操 カラオケ 個人作品
18 お楽しみ♪	19 生活リハ体操 共同作品作り 外出	20 いきいき健康体操 共同作品作り おやつ作り	21 ごぼう先生体操 共同作品作り 外出	22 棒体操 共同作品作り 外出	23 はつらつ体操 共同作品作り カラオケ	24 Merry Christmas! クリスマス会
25 お楽しみ♪	26 棒体操 回想法 共同作品作り	27 タオル体操 ビューティークラブ 共同作品作り	28 生活リハ体操 脳トレ 共同作品作り	29 ごぼう先生体操 テーブルゲーム 共同作品作り	30 忘年会 お誕生日会	31 大晦日 良いお年を お迎え下さい

### 先月のご様子

城山のコスモス畑や、小幡緑地公園の紅葉を見にお散歩に出掛けました! 皆さん「わ〜、きれいね〜」と、素敵な笑顔!!  
こちらまで嬉しくなります★



12月21日  
\*冬至\*

1年のうちに、日の出から日没までが最も短いのが『冬至』です。  
冬至には、「ん」がつくものを食べると『運』が呼び込めると言われています。  
「だいこん」「うどん」「にんじん」「れんこん」を食べて縁起を担ぎましょう! また、冬至に食べるものとして『冬至がゆ』もあります。  
小豆を入れたおかゆで「赤い食べ物」が邪気を払ってくれるそうです!



今年も1ヵ月をきりました。依然として新型コロナウイルスのニュースが途絶えない世の中です。きっと、新しい年にはマスクが取れますようにと願い、引き続き感染症予防のご協力をお願い致します。そして、来年もどうぞ宜しくお願い致します。