

今年も残りわずかとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか？雪も本格的に降り、寒い日々が続いておりますが12月はクリスマスや餅つき、大晦日など楽しいイベントも盛りだくさん。風邪などひかないよう元気に過ぎて下さい。

さて、今年の冬もちらほらニュースになっています新型/ロウウィルスやインフルエンザですが、千年園では、今年も予防接種の他、手洗い、うがい、館内の温度や湿度の管理などの予防も行っています。皆さんも身近にできる対策を行い、/ロウウィルス、インフルエンザに負けないようにし来年また元気にお会いしましょう！

5日	レクリエーションの日●	わなげ大会
9日	クラブ活動●	コーラスクラブ (15:00~16:00)
12日	レクリエーションの日●	紙芝居
16日	クラブ活動●	手芸クラブ (15:00~15:30)
19日	レクリエーションの日●	ジェスチャークイズ
20日	誕生会●	1月生まれの利用者の方
26日	レクリエーションの日●	鬼のお面作り
27日	外出支援	弘前八幡宮へ初詣
30日	クラブ活動●	書道クラブ (15:00~15:30)

※通常のサービスご利用につきましては常時、体験・ご利用を受け付けております。

また、行事等の体験・見学につきましては、●は可能となっております。ご不明な点はお問い合わせ下さい。

## TOPICS

### 正月に事故多発、お餅を食べる際の注意点

千年園では言語聴覚士による嚥下障害についての勉強会が行われました。その際、お餅を食べる時の注意点を説明しておりましたので3点ほど紹介します。「小さく切るなど、食べやすい大きさにする」「ゆっくいとよく噛み砕いてから飲み込むようにする」「お茶や水などを飲んで、のどを湿らせてから食べるようにする」です。皆さんお餅を食べる際はこの3点を意識して詰まらせないように注意して食べて下さい。

## 編集後記

最近、毎日寒い日が続いています。そろそろ、本格的に冬がやってくるのではないのでしょうか？皆さん通勤される際は路面の凍結には十分注意して下さい。

## ご案内

以前にもお知らせ致しましたが、「年末恒例もちつき会」を12/28日にいきます。皆様と餅をついたり、食べたりして楽しいイベントにしたいと思っておりますので、皆様是非遊びに来て下さい。



社会福祉法人千年会  
障害者支援施設 千年園  
相談支援事業所 ちとせ

住所 弘前市大字原ケ平字山中39-1

電話 0172-87-4888

FAX 0172-87-4885

担当 相談支援事業所ちとせ  
生活支援員 櫻井



行事やクラブ活動、その他、施設利用等について、ご不明な点は遠慮なくお問い合わせ下さい。

その他、当園の詳しい情報はホームページから確認できます。

<http://www.chitose-kai.or.jp/>

