

## 紅い華ヘルパーステーション通信 12月号

### ごあいさつ

寒さが一段と厳しくなり、今年も残すところわずかとなりました。

12月はクリスマスや年末行事など、心が温まるイベントが多い季節です。

今月も、利用者の皆さまに「楽しかった」「また行きたい」と感じていただける時間を大切にしながら、支援を行ってまいりました。

## デイサービスセンター紅い華 日帰り旅行のご報告

### ～ 天草 日帰り旅行 ～

12月16日、デイサービスセンター紅い華では日帰り旅行を実施しました。

行き先は

天草の「リゾラテラス天草」と「ミオ・カミーノ天草」です。

当日は天候にも恵まれ、

海を眺めながらの買い物やお食事を楽しまれ、

利用者さまからは

「久しぶりに遠出できてうれしい」

「景色がきれいで気分転換になった」

といった声が聞かれました😊

ご利用者さま同士の会話も弾み、

笑顔あふれる、思い出に残る一日となりました。

## 日帰り旅行の様子



## 12月の各事業所の取り組み

### デイサービスセンター紅い華

12月は、日帰り旅行のほか、  
カラオケ、映画鑑賞、ビンゴゲーム、クリスマス行事などを行い、  
年末らしいにぎやかな雰囲気の中で過ごしていただきました 🌲

### デイサービス紅い華 熊本 北センター

北センターでは、  
クリスマスに向けた壁面制作やデコレーション作り、  
体操・ビンゴ・外出レクリエーションなどを実施しました。  
季節を感じながら、皆さまで協力して楽しむ時間を大切にしています ✨

## 🍴 冬の健康と食事のポイント

寒い時期は、体を温め、免疫力を高める食事が大切です。

- 温かい汁物を毎食取り入れる
- 生姜・ねぎ・根菜類を積極的に
- 水分は白湯や温かいお茶がおすすめ

外出や行事の多い時期だからこそ、  
無理のないペースで体調管理を心がけましょう。

## 📖 編集後記

天草への日帰り旅行では、  
利用者さまのたくさんの笑顔を見ることができ、  
職員一同とても嬉しく感じました。

これからも、  
「安心」「安全」「楽しい」を大切にしながら、  
心に残る時間を提供してまいります。

本年も大変お世話になりました。

どうぞ良いお年をお迎えください 🎊