



まんまだより 2024年

1月
January



No.199

日	月	火	水	木	金	土
	1 元日 休業日	2 休業日	3 いきいき健康体操 新年会 正月遊び	4 はつらつ体操 かきぞめ 書写	5 ごぼう先生体操 かきぞめ 書写	6 生活リハ体操 料理クラブ (七草粥) 回想法
7 お楽しみ♪	8 成人の日 いきいき健康体操 歩行訓練 (初詣) 個人作品	9 ごぼう先生体操 歩行訓練 (初詣) 個人作品	10 棒体操 歩行訓練 (初詣) 個人作品	11 タオル体操 おやつ作り (白玉ぜんざい) 個人作品	12 生活リハ体操 カラオケ 個人作品	13 はつらつ体操 DVD観賞 個人作品
14 お楽しみ♪	15 タオル体操 絵手紙 ビューティークラブ	16 生活リハ体操 クイズ大会 塗り絵	17 はつらつ体操 生け花 カラオケ	18 ごぼう先生体操 レクリエーション 脳トレ	19 いきいき健康体操 お茶会 回想法	20 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 脳トレ
21 お楽しみ♪	22 ごぼう先生体操 レクリエーション 個人カレンダー	23 はつらつ体操 おやつ作り (大あんまき) 個人カレンダー	24 生活リハ体操 DVD鑑賞 個人カレンダー	25 いきいき健康体操 回想法 個人カレンダー	26 タオル体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	27 棒体操 テーブルゲーム 個人カレンダー
28 お楽しみ♪	29 はつらつ体操 誕生会 〇×クイズ	30 いきいき健康体操 カラオケ 塗り絵	31 ごぼう先生体操 ビューティークラブ 絵手紙	明けましておめでとうございます 皆様のご健康とご多幸を 心からお祈りいたします 本年もどうぞよろしくお願い申し上げます まんま職員一同		

先月のご様子

HAPPY BIRTHDAY



日	月	火	水	木	金	土
<p>まだまだ寒い日が続きますので、冷え対策は重要です 足元の冷えは全身の冷えにつながり、体調を崩しやすくなります ①保温靴下を履く ②足湯をする ③レッグウォーマーを履く ④足のストレッチをする ⑤体を温める飲み物を飲む などの足の冷え対策をしてみてくださいね！</p>				1 はつらつ体操 脳トレ 塗り絵	2 生活リハ体操 DVD鑑賞 ビューティークラブ	3 いきいき健康体操 節分会 誕生日会
4 お楽しみ♪	5 ごぼう先生体操 脳トレ 個人作品	6 棒体操 テーブルゲーム 個人作品	7 タオル体操 書写 個人作品	8 生活リハ体操 料理クラブ 個人作品	9 いきいき健康体操 回想法 個人作品	10 ごぼう先生体操 カラオケ 個人作品
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
お楽しみ♪	はつらつ体操 レクリエーション 個人カレンダー	タオル体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	棒体操 おやつ作り 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	ごぼう先生体操 カラオケ 個人カレンダー	生活リハ体操 脳トレ 個人カレンダー
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
お楽しみ♪	いきいき健康体操 お茶会 貼り絵	ごぼう先生体操 貼り絵 誕生会	生活リハ体操 歩行訓練 脳トレ	棒体操 歩行訓練 まんだら塗り絵	タオル体操 生け花 共同作品	はつらつ体操 貼り絵 共同作品
25	26	27	28	29	<p>今月は節分会があります 2024年の恵方の方向は 「東北東」です 節分に恵方巻を食べると、その年の邪気を 払い福を呼び寄せると言われています</p>	
お楽しみ♪	生活リハ体操 おやつ作り 共同作品	いきいき健康体操 回想法 共同作品	ごぼう先生体操 ビューティークラブ 共同作品	タオル体操 DVD鑑賞 共同作品		

先月のご様子

初詣

お参りのやり方
教えて～

初詣に行きました！

賽銭

新年会

かんぱーい！

迎春

家内安全！

お正月の作品作り

七草粥作り

3月のイベントは

ひな祭りを予定して
います
お楽しみに！

材料を混ぜるのも
真剣です
たのもし～！

生け花や、おやつ作りにも
取り組まれました♡

芹、なずな、すずしろ
あとなんだったかな～

日	月	火	水	木	金	土	
<p>黄砂や花粉の飛散に注意しよう!!</p> <p>3~5月は黄砂の飛散が多く、その影響で呼吸器や循環器の疾患が悪化する場合があります。 花粉が飛散する時期でもある為、黄砂や花粉を寄せ付けないようにしっかりと対策を行いましょう。</p>						1	2
						生活リハ体操 脳トレ レクリエーション	いきいき健康体操 カラオケ 誕生日会
3	4	5	6	7	8	9	
お楽しみ♪	体操 雛祭り	はつらつ体操 DVD鑑賞 個人作品	ごぼう先生体操 カラオケ 個人作品	生活リハ体操 塗り絵 個人作品	いきいき健康体操 回想法 個人作品	体操 まんだら塗り絵 個人作品	
10	11	12	13	14	15	16	
お楽しみ♪	はつらつ体操 歩行訓練 個人カレンダー	ごぼう先生体操 歩行訓練 個人カレンダー	生活リハ体操 歩行訓練 個人カレンダー	いきいき健康体操 クイズ大会 個人カレンダー	体操 おやつ作り 個人カレンダー	はつらつ体操 カラオケ 個人カレンダー	
17	18	19	20 春分の日	21	22	23	
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 書写 クイズ大会	生活リハ体操 生け花 絵手紙	いきいき健康体操 ビューティークラブ レクリエーション	体操 おやつ作り 塗り絵	はつらつ体操 脳トレ 誕生日会	ごぼう先生体操 塗り絵 まんだら塗り絵	
24	25	26	27	28	29	30	
お楽しみ♪	生活リハ体操 DVD鑑賞 塗り絵	いきいき健康体操 脳トレ 誕生日会	体操 カラオケ まんだら塗り絵	はつらつ体操 お茶会 〇×クイズ	ごぼう先生体操 テーブルゲーム 塗り絵	生活リハ体操 クイズ大会 回想法	
31	<p>黄砂や花粉対策として</p> <p>1. 帽子や、マスクなどを着用 2. 帰宅時は黄砂や花粉を払う 3. 手洗いうがい。洗顔をする 4. 飛散情報をチェックする</p> <p>花粉症</p> <p>予告!! 来月はお花見予定です。</p>						



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ごぼう先生体操 脳トレ 歩行訓練	生活リハ体操 まんだら塗り絵 歩行訓練	いきいき健康体操 カラオケ 歩行訓練	はつらつ体操 回想法 歩行訓練	タオル体操 テーブルゲーム 歩行訓練	ごぼう先生体操 カラオケ 歩行訓練
7	8	9	10	11	12	13
お楽しみ♪	生活リハ体操 大人の塗り絵 個人カレンダー	いきいき健康体操 絵手紙 個人カレンダー	はつらつ体操 書写 個人カレンダー	タオル体操 おやつ作り 個人カレンダー	まんま体操 DVD鑑賞 個人カレンダー	生活リハ体操 誕生日会 個人カレンダー
14	15	16	17	18	19	20
お楽しみ♪	いきいき健康体操 お茶会 個人作品	はつらつ体操 テーブルゲーム 個人作品	ごぼう先生体操 脳トレ 個人作品	生活リハ体操 書道クラブ 個人作品	ごぼう先生体操 レクリエーション 個人作品	タオル体操 大人の塗り絵 個人作品
21	22	23	24	25	26	27
お楽しみ♪	はつらつ体操 料理クラブ 脳トレ	ごぼう先生体操 書写 共同作品	生活リハ体操 カラオケ 共同作品	いきいき健康体操 生け花 共同作品	まんま体操 ビューティークラブ 共同作品	はつらつ体操 絵手紙 共同作品
28	29 昭和の日	30	<p>今月は早口言葉です。</p> <p>〈初級〉庭には二羽 ニワトリがいた 〈中級〉生ナマス 生ナマコ 生なめこ 〈上級〉桜味く 桜の山の桜花 味く桜あり散る桜あり</p> <p>3回繰り返しましょ</p>			
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 レクリエーション 共同作品	いきいき健康体操 おやつ作り 共同作品				





日	月	火	水	木	金	土
骨粗しょう症対策をしましょう 暖かく過ごしやすい今の季節は、骨を丈夫にするのに良い季節です。日光浴をしたり、適度な運動をするなどして骨の健康を守りましょう。日頃の食事から、バランス良く栄養を取ることも大切です。			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			はつらつ体操 書写 歩行練習	タオル体操 脳トレ 歩行練習	ごぼう先生体操 回想法 まんだら塗り絵	生活リハ体操 おやつ作り 塗り絵
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
お楽しみ♪	いきいき健康体操 ちぎり絵 個人カレンダー	はつらつ体操 ちぎり絵 個人カレンダー	タオル体操 ちぎり絵 個人カレンダー	ごぼう先生体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	生活リハ体操 レクリエーション 個人カレンダー	まんま体操 母の日会 個人カレンダー
12 母の日	13	14	15	16	17	18
お楽しみ♪	はつらつ体操 脳トレ 歩行練習	タオル体操 回想法 歩行練習	ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 歩行練習	生活リハ体操 ビューティークラブ 歩行練習	いきいき健康体操 書写 歩行練習	はつらつ体操 カラオケ 歩行練習
19	20	21	22	23	24	25
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 おやつ作り 個人作品	生活リハ体操 生け花 個人作品	いきいき健康体操 お茶会 個人作品	はつらつ体操 回想法 個人作品	まんま体操 料理クラブ 個人作品	ごぼう先生体操 DVD鑑賞 個人作品
26	27	28	29	30	31	
お楽しみ♪	生活リハ体操 テーブルゲーム 脳トレ	ごぼう先生体操 塗り絵 〇×クイズ	生活リハ体操 DVD鑑賞 テーブルゲーム	いきいき健康体操 カラオケ 書写	はつらつ体操 脳トレ ビューティークラブ	

先月のご様子

お花見に行きました!

きれいねー♡

城山公園にお出掛け
されました

まんまの畑で
玉ねぎが収穫
できました

6月のイベントは
父の日会を予定して
います
お楽しみに!

鈴カステラ作り

丸になったね!

ハリネズミです♡

作品作り

おいしいよ

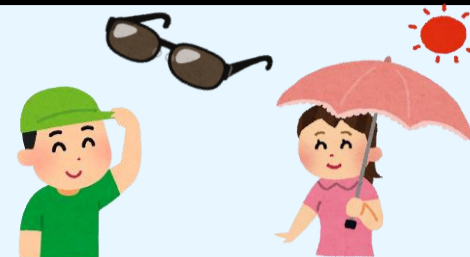


日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

白内障対策をしましょう

日光を程よく浴びると、気持ちが安定したり、寝付きがよくなるなどの効果が得られます。しかし、紫外線を浴びすぎは白内障の原因となる為、外出の際は注意が必要です。

- 紫外線から目を守る方法**
- ①帽子をかぶる
 - ②サングラスをかける
 - ③日傘を使う
 - ④お昼前後の外出を避ける



はつらつ体操
回想法
個人カレンダー

2	3	4	5	6	7	8
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 脳トレ 誕生日会	生活リハ体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	いきいき健康体操 料理クラブ 個人カレンダー	棒体操 回想法 個人カレンダー	ごぼう先生体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	タオル体操 レクリエーション 個人カレンダー
9	10	11	12	13	14	15
お楽しみ♪	まんま体操 書写 歩行訓練	いきいき健康体操 脳トレ 歩行訓練	ごぼう先生体操 ビューティークラブ 歩行訓練	生活リハ体操 お茶会 歩行訓練	はつらつ体操 父の日会 ゲーム	棒体操 父の日会 ゲーム
16 父の日	17	18	19	20	21	22
お楽しみ♪	いきいき健康体操 おやつ作り 個人作品	ごぼう先生体操 生け花 個人作品	生活リハ体操 まんだら塗り絵 個人作品	いきいき健康体操 書道 個人作品	まんま体操 回想法 個人作品	生活リハ体操 脳トレ 個人作品
23	24	25	26	27	28	29
お楽しみ♪	生活リハ体操 レクリエーション 共同作品	はつらつ体操 テーブルゲーム 共同作品	まんま体操 〇×クイズ 共同作品	ごぼう先生体操 おやつ作り 共同作品	生活リハ体操 ビューティークラブ 共同作品	ごぼう先生体操 カラオケ 共同作品

30

お楽しみ♪

～6月に関する雑学クイズ～

梅雨時に元気に鳴いている「カエル」ですが
そんなカエルの舌の長さはどのくらいと言われているでしょうか？

1. 体の3分の1 2. 体と同じ長さ 3. 体の2倍

答えは今月のまんまだよりのどこかに書いてあります。探してみてくださいね！

先月のご様子

薔薇を見に出掛けました

母の日会

7月のイベントは

七夕会を予定しています
お楽しみに！

ダーツ大会を行ないました！

柏餅作り

美味いよ

ありがとう♡

日	月	火	水	木	金	土
	1 ごぼう先生体操 七夕飾り作り 個人カレンダー	2 生活リハ体操 七夕飾り作り 個人カレンダー	3 いきいき健康体操 七夕飾り作り 個人カレンダー	4 まんま体操 七夕飾り作り 誕生日会	5 はつらつ体操 七夕飾り作り 個人カレンダー	6 ごぼう先生体操 七夕会 レクリエーション
7	8 生活リハ体操 テーブルゲーム 脳トレ	9 いきいき健康体操 回想法 お茶会	10 まんま体操 まんだら塗り絵 レクリエーション	11 はつらつ体操 外出 歩行訓練	12 ごぼう先生体操 書道クラブ 脳トレ	13 生活リハ体操 生け花 大人の塗り絵
14	15 海の日 いきいき健康体操 おやつ作り 個人作品①	16 まんま体操 ビューティークラブ 個人作品①	17 はつらつ体操 外出 歩行訓練	18 ごぼう先生体操 料理クラブ 個人作品①	19 生活リハ体操 レクリエーション 個人作品①	20 いきいき健康体操 脳トレ 個人作品①
21 お楽しみ♪	22 まんま体操 絵手紙 個人作品②	23 はつらつ体操 テーブルゲーム 個人作品②	24 ごぼう先生体操 誕生日会 個人作品②	25 生活リハ体操 回想法 個人作品②	26 いきいき健康体操 おやつ作り 大人の塗り絵	27 まんま体操 カラオケ 個人作品②
28 お楽しみ♪	29 はつらつ体操 レクリエーション 大人の塗り絵	30 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 脳トレ	31 生活リハ体操 絵手紙 カラオケ	土用の丑の日 夏の土用の期間(今年は7月19日~8月6日)の丑の日で「う」のつく食べ物を食べて無病息災を祈願する風習があります。土用の丑の日が2回ある年もあり、2回目の日は「二の丑」と呼ばれます。夏の土用の丑の日にウナギを食べようになったのは、江戸中期以降だと言われています。		



日	月	火	水	木	金	土
<p>インスタもやっています。 是非一度ご覧ください。</p> 				1 いきいき健康体操 書写 個人カレンダー	2 まんま体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	3 ごぼう先生体操 脳トレ 個人カレンダー
4 お楽しみ♪	5 はつらつ体操 回想法 個人カレンダー	6 ごぼう先生体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	7 生活リハ体操 カラオケ 個人カレンダー	8 まんま体操 レクリエーション 脳トレ	9 いきいき健康体操 ビューティークラブ DVD鑑賞	10 はつらつ体操 絵手紙 書写
11 山の日 お楽しみ♪	12 振替休日 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 テーブルゲーム	13 生活リハ体操 回想法 脳トレ	14 いきいき健康体操 夏祭り イベント	15 はつらつ体操 大人の塗り絵 カラオケ	16 ごぼう先生体操 夏祭り イベント	17 生活リハ体操 夏祭り イベント
18 お楽しみ♪	19 いきいき健康体操 DVD鑑賞 個人作品	20 まんま体操 大人の塗り絵 個人作品	21 はつらつ体操 レクリエーション 個人作品	22 ごぼう先生体操 書道クラブ 個人作品	23 生活リハ体操 絵手紙 個人作品	24 いきいき健康体操 カラオケ 共同作品
25 お楽しみ♪	26 生活リハ体操 誕生日会 共同作品	27 いきいき健康体操 ビューティークラブ 共同作品	28 ごぼう先生体操 まんだら塗り絵 共同作品	29 生活リハ体操 お茶会 共同作品	30 はつらつ体操 脳トレ 共同作品	31 まんま体操 テーブルゲーム 共同作品



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 脳トシ 個人カレンダー	いきいき健康体操 大人の塗り絵 個人カレンダー	まんま体操 回想法 個人カレンダー	はつらつ体操 まんだら塗り絵 個人カレンダー	生活リハ体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	ごぼう先生体操 カラオケ 個人カレンダー
8	9	10	11	12	13	14
お楽しみ♪	いきいき健康体操 生け花 書写	まんま体操 テーブルゲーム 誕生日会	はつらつ体操 ビューティークラブ YouTube鑑賞	生活リハ体操 脳トシ 大人の塗り絵	ごぼう先生体操 レクリエーション 絵手紙	いきいき健康体操 お茶会 ちぎり絵
15	16 敬老の日	17 十五夜	18	19	20	21
お楽しみ♪	まんま体操 敬老会	はつらつ体操 脳トシ 書道クラブ	生活リハ体操 カラオケ テーブルゲーム	ごぼう先生体操 YouTube鑑賞 個人作品	いきいき健康体操 回想法 個人作品	まんま体操 おやつ作り 個人作品
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
お楽しみ♪	はつらつ体操 レクリエーション 個人作品	生活リハ体操 まんだら塗り絵 個人作品	ごぼう先生体操 ちぎり絵 個人作品	いきいき健康体操 大人の塗り絵 歩行訓練	まんま体操 ビューティークラブ 歩行訓練	はつらつ体操 絵手紙 歩行訓練
29	30	<p>先月のご様子 今回は夏祭りの様子を、盛り沢山でお届けします。</p>				
お楽しみ♪	生活リハ体操 脳トシ 歩行訓練					



日	月	火	水	木	金	土
Instagram もご覧ください。 		1 ごぼう先生体操 誕生日会 個人カレンダー	2 いきいき健康体操 脳トレ 個人カレンダー	3 まんま体操 大人の塗り絵 個人カレンダー	4 はつらつ体操 回想法 個人カレンダー	5 生活リハ体操 マンダラ塗り絵 個人カレンダー
6 お楽しみ♪ 	7 ごぼう先生体操 テーブルゲーム 個人カレンダー	8 いきいき健康体操 生け花 カラオケ	9 まんま体操 運動会 絵手紙	10 はつらつ体操 脳トレ ちぎり絵	11 生活リハ体操 レクリエーション 大人の塗り絵	12 ごぼう先生体操 運動会
13 お楽しみ♪ 	14 スポーツの日	15 まんま体操 ビューティークラブ 個人作品	16 はつらつ体操 マンダラ塗り絵 個人作品	17 生活リハ体操 カラオケ 個人作品	18 ごぼう先生体操 お茶会 個人作品	19 いきいき健康体操 絵手紙 個人作品
20 お楽しみ♪ 	21 まんま体操 脳トレ 歩行訓練	22 はつらつ体操 大人の塗り絵 歩行訓練	23 生活リハ体操 テーブルゲーム 歩行訓練	24 ごぼう先生体操 料理クラブ 歩行訓練	25 いきいき健康体操 カラオケ 共同作品	26 まんま体操 ちぎり絵 共同作品
27 お楽しみ♪ 	28 はつらつ体操 マンダラ塗り絵 共同作品	29 生活リハ体操 脳トレ 共同作品	30 ごぼう先生体操 おやつ作り 共同作品	31 いきいき健康体操 YouTube鑑賞 共同作品		



日	月	火	水	木	金	土
インスタグラム もご覧ください。  		文化の日 《雑学・豆知識》 「自由と平和を愛し、文化をすすめる」日として制定された国民の祝日です。この日には皇居で文化勲章の親授式が行われるほか、全国各地で多くの美術館や博物館が無料公開されています。			1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
お楽しみ♪	ごぼう先生体操 歩行練習 個人カレンダー	まんま体操 歩行練習 個人カレンダー	はつらつ体操 歩行練習 個人カレンダー	いきいき健康体操 歩行練習 個人カレンダー	生活リハ体操 おやつ作り 回想法	ごぼう先生体操 誕生日会 絵手紙
10	11	12	13	14	15	16
お楽しみ♪	まんま体操 YouTube鑑賞 ビューティークラブ	はつらつ体操 料理クラブ 大人の塗り絵	いきいき健康体操 脳トレ マンダラ塗り絵	生活リハ体操 生け花 絵手紙	ごぼう先生体操 お茶会 カラオケ	まんま体操 マンダラ塗り絵 ちぎり絵
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
お楽しみ♪	はつらつ体操 脳トレ 個人作品	いきいき健康体操 YouTube鑑賞 個人作品	生活リハ体操 レクリエーション 個人作品	ごぼう先生体操 書道クラブ 個人作品	まんま体操 誕生日会 個人作品	はつらつ体操 回想法 個人作品
24	25	26	27	28	29	30
お楽しみ♪	いきいき健康体操 カラオケ 大人の塗り絵	生活リハ体操 回想法 テーブルゲーム	ごぼう先生体操 誕生日会 回想法	まんま体操 YouTube鑑賞 ちぎり絵	はつらつ体操 脳トレ マンダラ塗り絵	いきいき健康体操 ビューティークラブ カラオケ





日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	いきいき健康体操 絵手紙教室 クリスマス作品作り	生活リハ体操 マンダラ塗り絵 クリスマス作品作り	棒体操 レクリエーション クリスマス作品作り	はつらつ体操 おやつ作り クリスマス作品作り	ごぼう先生体操 脳トレ 個人カレンダー	生活リハ体操 誕生日会 個人カレンダー
8	9	10	11	12	13	14
お楽しみ♪ 	ごぼう先生体操 干支ちぎり絵 個人カレンダー	まんま体操 干支ちぎり絵 個人カレンダー	いきいき健康体操 誕生日会 干支ちぎり絵	ごぼう先生体操 おやつ作り 個人カレンダー	生活リハ体操 大人の塗り絵 干支ちぎり絵	はつらつ体操 絵手紙 干支ちぎり絵
15	16	17	18	19	20	21
お楽しみ♪ 	生活リハ体操 レクリエーション 共同作品	はつらつ体操 おやつ作り 共同作品	まんま体操 脳トレ マンダラ塗り絵	生活リハ体操 共同作品 絵手紙	ごぼう先生体操 お茶会 共同作品	まんま体操 マンダラ塗り絵 共同作品
22	23	24	25 クリスマス	26	27	28
お楽しみ♪ 	はつらつ体操 脳トレ お正月個人作品	いきいき健康体操 クリスマスおやつ作り お楽しみ	生活リハ体操 クリスマスイベント お楽しみ	まんま体操 書道クラブ お正月個人作品	はつらつ体操 お正月個人作品 共同作品	いきいき健康体操 共同作品 お正月個人作品
29	30	31 大晦日	<p>今年も一年ありがとうございました。 年末年始休業日2024年12/31～2025年1/2 新年は2025年1/3より通常営業致します。</p>			
お楽しみ♪ 	いきいき健康体操 忘年会 お楽しみレク	年末休み 				

先月のご様子

