

遅くなりましたが、明けましておめでとうございます。今年も何卒よろしくお祈りします♪1月も正月ならではの行事を色々行いましたので、紹介したいと思います♪

# ヴェール新聞

★1月号★

編集:平田

お問い合わせ  
 テイサービスセンター  
 ヴェール  
 北広島市共栄276番地  
 TEL 011-376-7233  
 FAX 011-373-3051



## 書き初め



## 福笑いゲーム



皆さん遠慮  
 気味でしたが、書いて  
 みると皆さんお上手♪



## おしるこ作り



たくさん笑いながら、  
 楽しみました♪

女性陣の  
 手際の良  
 さ!!!



## 初詣

## 広島神社初詣



私が代表で、  
 幸福神社のお  
 賽銭を神社に  
 持っていきま  
 した!



おかわり、  
 ください♪



手作りのおしるこ  
 は格別ですね♪

## 送迎についてのお願い

冬期は車の渋滞や路面凍結により送迎時間が遅れる場合がありますが、安全第一で運行しますので、ご協力お願い致します。大幅な遅れの際は電話にて連絡させていただきます。

## ● 足指体操 (全身の活性化)

①足の指で全身活性化



指と指を左右にひらく



指と指を前後にひらく



指をゆっくりねじる

②顔マッサージで全身活性化



両手をすり合わせる



おでこに手をあて  
 よくなる



耳を引っばったり  
 髪をひっぱり  
 最後はなでる