



まんまる

謹賀新年 2025！

本年もよろしくお願ひいたします



ディサービスセンターまる～な
職員一同

和玲の会
Xmasスペシャル

<12月の様子 寒いよ！雪の季節がやってきた！月間>

マジックショー！



クリスマス
ピンゴ大会

すごいわー！

屋食運びます！

冬の歌を！

アコーディオン
演奏



生協10の基本ケア

あたたかい食事をする

&

座って会話をする



豪華こはなし
寒い冬の日にはおでんはいかが？
塩分を控えたい、血圧が気になる方のおでんの選び方

練り製品は2つまで たんぱく質 その他

ちくわ	はんぺん	つみれ	焼き豆腐	じやがいも
さつま揚げ			厚揚げ	ナトリウム排出
ウイナー			たまご	
			大根	こんにゃく
				満腹感

リアン1月号
ピックアップ商品は
加賀ちぎり揚 北陸の味

汁を飲むのは
控えましょう

ウチの厨房さん



クリスマスランチ！
メッセージカードも
添えてあります！



大晦日だよ！
年越しそばです！

まる～なでは庭の草むしいや利用者さんの
将棋の相手など、様々なボランティアさんを
随時募集しています！！



8年ほど前に年賀状を辞めました。師走の忙しさと、主人の分まで宛名書きをしなければいけない事、何より大して親しくもない友人との見栄の張り合いに思えた事が嫌になった理由です。私も1年で1番良い家族写真を選び、わざわざちょっと厚い年賀状を写真屋で注文していました。実にバカバカしい。年賀状だけの付き合いの友人関係。コレってホントに友人かしら？「この子東京行ったんだ、ウチだって大阪行ったもんね！いちいち報告いらん！」…はい、始まった。私の悪い癖ですね。これは被害妄想なのか、それとも負けたくないのか（何に？）。かくして私の小さな器がひっくり返った訳です。年賀状を辞め、徐々に枚数は減り、今では保険会社と自動車会社の担当者から届くくらいです。なんだか気持ちが楽になりました。友人関係は狭く、深すぎず。両手が広がる範囲で自分の足がつく深さ。

なんでも辞めちゃう私は、「うちはおせちもお雑煮も作らない、誰も食べないし」と利用者の方に話したところ、「雑煮ぐらいは作りなさい！」と言われたので少し反省し元旦に作ってみました。思いのほか長男がおかわりして食べてくれました。ぜんざいじゃなくていいのか。大きくなっただ、そうかお前、今年成人か。なんだ私少しづつ身軽になってきてるのか。そこに寂しさもなく、元旦から晴れ晴れとした気分になりましたとさ♪

介護相談いつでも承っております。
気軽にご相談下さい。
担当:長南、中山、石川

まる～なには水曜日、木曜日の11時30分に
生協の移動販売が来ております。
ご近所の皆様も是非ご利用ください。