

オアシスだより



2月になり、立春を迎える時期となりました。まだまだ頬にあたる風は冷たく寒さが厳しい日々ですが寒さに負けない楽しいイベントが待っている季節です。

立春の前日を指す節分は「季節の分かれ目」を意味してその日の夜には豆をまき、自分の年より1つ多く豆を食べ1年の無病息災を祈ります。最近では節分の夜に歳神様がいらっしゃる方角を向いて7種の具を入れた恵方巻きを食べ、福を呼び込む風習も定着してきました。

今年の恵方は北北西とのことです。他にも8日の針供養の日や11日の建国記念日など祝日もあります。寒さに負けずに元気に頑張りましょう★



防ごう！家庭でのノロウィルス感染

ノロウィルスの感染は冬場の1～2月にピークを迎えます。人から人へ容易に感染する為、子供や高齢者などの抵抗力の弱い方には注意が必要です。家庭でもしっかりと予防しましょう。

感染した時の症状・・・感染してから24時間～48時間で激しい吐き気・嘔吐・発熱・腹痛・下痢など。

感染予防のポイント

① **しっかり手洗い**…外から帰ってきた時や食事前などは必ず手洗い・うがいを**家族全員**でする。



② **貝類の生食は避け、十分加熱を**…家庭で発生するノロウィルスは二枚貝によるものがほとんどです。生食は避け、調理する際は中心部の温度が85～90℃で少なくとも90秒間加熱しましょう。

③ **調理器具は熱湯消毒を**…使用した食器や調理器具はすぐに洗い、その都度熱湯消毒（85℃以上で1分）を行いましょう。

2月オアシス日程表

	月	火	水	木	金	土
			1 はがき絵	2 アート教室	3 音楽サロン	4 生活の書
5	6 陶芸	7 詩吟	8 はがき絵	9 生活の書	10 音楽サロン	11 音の出会い
12	13 陶芸	14 津軽三味線	15 真美健康体操	16 アート教室	17 音楽サロン	18 生活の書
19	20 パステル シャインアート	21 音の出会い	22 はがき絵	23 生活の書	24 音楽サロン	25 音の出会い
26	27 歌の扉	28 音の出会い				

2016忘年会☆

2016年最後のお楽しみレクでは毎年恒例の忘年会を開きました♪いつもお昼に食べている「みかげ」さんにオードブルを注文し、沢山の美味しいおかずと綺麗な盛り付けのちらし寿司に会員様からは「お～！美味しそう！」と歓声があがりました。乾杯の挨拶では「来年もみなさんが健康でオアシスに来れますように」という言葉で一年間の思い出話と共に皆で和気あいあいと食卓を囲みました♪



皆さんと一緒に食べると、とてもおいしいですね～

味付けがとても良く好評でした♪



ご馳走ばかりで嬉しい♪一年間頑張ってたよかったです～

食事の後は年忘れコンサート♪

食事でお腹いっぱいになった後は年忘れコンサートで楽しく声を出して歌をうたいました。今年は冬休みで帰省中の中島施設長のお孫さんも急遽参加して下さい、学校で覚えたという「ソーラン節」をドキドキしながらも堂々とした踊りを見せてくれました。曲の途中で「どっこいしょ～どっこいしょ、ソーラン ソーラン！」という掛け合いに会員様も手拍子をしながら大きな声で答えてくださり踊り終わったあとには拍手喝采でした☆子どもさんにエネルギーをもらった皆さんは今度は私達が！と言わんばかりにマイクをまわして昔懐かしの北国の春・蘇州夜曲・青い山脈・旅姿三人男などの歌謡曲や唱歌を披露して下さいました。マイクを持つ姿から本当に皆さん歌が好きで楽しまれている気持ちが伝わってきました♪

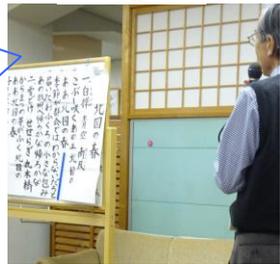


「歌は大好き♪嬉しい」マイクを交代しながら楽しそうでした☆

♪どっこいしょ～♪ソーラン 元気なお孫さんに皆さん拍手喝采でした！



「北国の春」を照れながらも熱唱して下さいました♪



今年の目標！

新しい年を迎え今年も会員様に今年の目標を書いて頂きました。それぞれに想いがあり頑張るぞ～！と元気に言われていましたのでご紹介します

★元気で！
周りの皆と楽しく
お話したいと思う。

★元気で楽しく
生きたい！！

★東京の
ひ孫に会いたい！

★音楽で
沢山
歌いたい♪

★はがき絵で
去年より良い絵が
描きたい！

★いつも楽しく！
なるようになれ～



今年も一緒に楽しく頑張りましょう☆☆