



2023年1月 ライフモアのお知らせ  
あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



《ご家族様へ》

**\*ご利用者で新型コロナウイルスワクチン接種を希望する方は、接種券・予診票が届き次第必要事項を記入の上、施設までお持ちください。**

**ご提示がないと接種ができません。**

\* 訓練部より書類を同封させていただくことができます。

お問い合わせの際、担当者不在の場合は折り返しご連絡いたします。

**\* 家族洗濯について**

**回収日が定まっていない方は洗濯物を取りにいらっしゃる前日までにご連絡ください。**



ク  
リ  
ス  
マ  
ス



餅つき

と  
おそば



←3F  
クリスマスプレゼント  
スリムバスケット



←2F  
クリスマスプレゼント  
モコモコ靴下

**1月行事 予定**

- ★10日(火) 新年のお詣り 3F
- ★12日(木) 新年のお詣り 2F
- ★13日(金) フラワーアレンジメント

1月の行事食

1月1日～3日 祝い膳をご用意させていただきました。  
特別食事代として¥550ご利用料と一緒に徴収させていただきます。

また今月はお正月行事費として¥550ご利用料と一緒に請求させていただきます。



行事のお知らせ1月と2月・報告12月後半から

おやつ  
和菓子(水仙)

りんご・コンポート

果物  
茶碗蒸し

和え物  
清汁

海鮮丼  
(マグロ いくら サーモン 海老など)

建国記念日の祝い膳  
二月十一日

### その他予定

- 1.11 鏡開き お汁粉
  - 1.15 小正月 散らし寿司
  - 1.25 1月誕生会 赤飯・ケーキ
  - 2.3 節分 豆まき 豆ごはん 豆炒り  
おやつ きな粉餅
  - 2月バレンタインディ・  
チョコフォンデュ日取り未定)
- 

## 12 -2023-



年末の食事



餅つき  
あんころ餅



クリスマス



年越しそば

## 正月



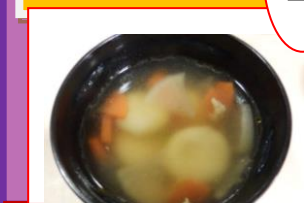
元日



二日



三日



おやつ



七草粥

寒中お見舞い申し上げます。寒い日が続きますが、お変わりございませんか？今年も年末もお正月もたくさん食べて元気に新年を迎えられました。皆様はいかがでしたか？

お正月で体重が増えた方へのヒントを一つ。ベジファーストという食べ方。食物繊維の多い野菜から食べるという食べ方です。お米などの炭水化物は最後の方で食べると吸収が抑えられダイエットに効果的だそうです。



餅つき