

本日は1月27日。先月号でお伝えした、1月のカードの支払いが〇十万元…。何とか支払うことが出来、安ど日々を送っております。

例年同様の事を言っていますが、「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉をご存じでしょうか？時の流れが早いことを言葉遊び的に言っているのですが、その言葉の通り「1月は行きました」。本当に早いです。今日という日を大切にしたいと思います。

最近、私は読書が趣味になりつつあります。12月から5冊ほど読んでいます。内容は小説や推理など難しいものではなく、今更ながら子育てに関するコーチング、ありがたいお言葉が詰まっている「禅語」に関するものを読み漁っています。子育てのコーチングは子供にはもちろんですが、職場でも通ずるものがあり、とても勉強になります。

禅語では日日是好日（にちにちこれこうじつ）という言葉があります。

直接的な意味は「毎日が良い日である」という事になりますが、実際にはそんなことはありません。良い日もあれば悪い日もあり、これは誰しもがそうだと思います。

悪い日であっても良い日だと思うことが大切です。きっと何か良いことに繋がっているはず。目先の良し悪しに心を奪われず。当たり前のようではそうではない毎日。縁で繋がっている人とのつながりを大切に毎日を過ごしていきたいものです。私のつぶやきに付き合ってくれてありがとうございます。今月号をどうぞご覧ください。

花も実もなる通信

2月予定

- あべの会：13日（木）
- ふまねっと：不定期で（火、水、木、金を中心に関催）
- シネマの日：なし
- 梅音（梅花実音楽会）：尺八演奏 6日（木）
ハーモニカ演奏 25日（火）
- カラオケ会：中止
- 体重測定：10日～（測定値は連絡帳「体重測定表」に記載します。）
- お風呂の日：10日（月）～15日（土）入浴剤を入れます。
- ヤクルトレディの訪問販売：毎週水曜日
- ※利用曜日と当たらない場合は追加利用可能です。気になる方はご相談ください！**



実は梅花実では昨年秋ごろより明安田生命主催の塗り絵コンクールに参加しておりました。コリラに集中して取り組む姿。皆さん大賞でした。素晴らしい作品の一部をご紹介します。

塗り絵に取り組んでいます

発行年月日
令和7年2月

発行人
阿部 正徳

空き情報

梅花実の活動を見学しませんか？気になる方はどなたでも構いません。ご相談ください

月	火	水	木	金	土
男	○	○	○	○	○
女	×	△	△	×	×

空き状況はお体の状態やお住まいの住所によって異なる場合がございます。
ご相談お待ちしております。

サービス提供時間：9:45～15:15

社会福祉法人
栄和会

ひらおか梅花実
デイサービスセンター

札幌市清田区平岡3条3丁目1番8号
TEL:011-884-8882 FAX:011-884-8801



うめはなみ



1月27日に行事を開催しました。「面白そだから、追加で行くわ！」との希望者が7名。梅花実の行事＝面白い！という事が皆さんで定着してきてます。今回は昨年開催したクリスマス会ではケーキが小さいと強くお叱りをいたいたので、おやつバイキングを計画しました。チーム対抗戦で勝利したチームから好きなおやつを選べるというルールの元、ゲームを3つ実施しました。

どのゲームも名勝負であり、最後まで同点というヒリヒリした展開に。とても盛り上がりましたし、大笑いの後のおやつバイキング。美味しかったようですが、「小さい」などお叱りは受けず安心でしたよ（笑）



箱の中身は何だろう？ゲーム最後は私も箱の中へ。



北広島市の朝日です。
時に雲海もあり、なか
なかきれいですよ！

よく「冬も走っているの?」との質問をお受けすることがあります。「もちろん走っていますよ」これからは自分のモチベーションを上げるべく、皆さんに私の月間走行距離と時間をお伝えする事にします。これでやる気に繋がるかと笑

昨年の走り納めは12月31日。毎年恒例となつている子供たちが通つている学校や体育館、私の職場の各部署へ1年の感謝を込めてお礼行脚を行いました。

そして新年走り始めは1月1日に。地域の神社に初日の出を見ながら新年のご挨拶をさせていただきました。今年も怪我無く走れますように。とお願いしたのですが…。今年存じの方も多くいらっしゃると思いますが、12月29日の早朝ランニング中に転倒してしまいました。左手首に強い痛みを感じていましたが、腫れもなく捻挫と勝手に思い、新年へ。一向に良くならず、先日整形外科を受診したところ、「なんでこんなに放つておいたの!」とお医者さんにこつひどく叱られました。幸いにも骨折ではありませんでした。が、軟骨損傷で現在サポーターを着用しています。

なかなか痛みが取れずトホホな毎日です。そんな手首を負傷している私ですが、スキーも趣味なのです。子供たちを連れてい斯基ーに行つてきました。△△の付き添いでスキー遠足のお手伝いにも行つてきました。とにかく冬を満喫していきますが、皆さん転ばないでくださいね♪

毎月私の△△情報を発信していきまーす。

1月走行距離：150km
トータル走行時間：約16時間



梅花実全館Wi-Fi使用できます
スマホの設定お手伝いできますよ。お好きな動画を見ていただくなど、ご活用ください。