

大空

発行者
西紋病院
編集
情報部会

〒763-0052
香川県丸亀市
津森町595

☎0877-22-5205

謹賀新年

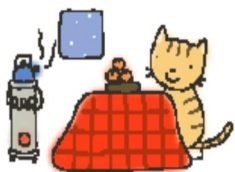
寅年になりました

新年明けましておめでと
うございます。本年もよろ
しくお願いいたします。



運動不足に気をつけよう

寒い季節になるとなか
なか外出が億劫になり、
コタツにもぐりこんだり
ストーブの前から動けな
くなってくるものです。
しかし、寒いからと言っ
てじっとしては体調
管理が難しくなることも
あります。特に年末年始
におせちや雑煮など食べ
すぎた体は間違いなく脂
肪を貯めやすくなってい
ます。新陳代謝が落ちて
しまう冬場だからこそ少
しでも体を動かすよう
にしませんか？
テレビを見ながらコタ
ツに入ったままでのスト
レッチでもいいですから、
簡単なことからでも始め
てみましょう。
う。早く正
月太りから
脱出しましょ
う。



クリスマス会

平成二十一年十二月二十
四日(木)、クリスマス会
が華やかに開催されました。
体育館の中は各病棟の手作
りクリスマスツリーでデコ
レーションされました。



（ダンボールやビニール紐
等で工夫されています）
毎年各病棟が趣向を凝ら
した出し物を見せてくれま
す。2病棟Aは得意の寸劇
を披露してくれ、会場を爆
笑の渦に巻き込んでくれま
した。デイケアは今回人形
劇の発表が出来ませんでした
ので、来年以降に復活を
期待したいと思います。



ラ・フェスタの皆さんは
忙しい時期と言うこともあ
り、スケジュール調整が上
手いかず、ピアノスト佐
藤さんのソロリサイタルと
なりました。クリスマスソ
ングだけでなく、歌謡曲を
取り入れ、みんなと一緒に
歌えるように工夫してくれ
たり、本格的なクラシック
局をしっかりと聴かせてく
れました。上手なピアノの
演奏にみんなうっとり魅
了されてしまいました。



ソフトボール大会
練習始めます

まだまだ寒い日が続きま
すが、春先よりソフトボー
ル大会に向けて練習を始め
ようと思えます。当院中庭
や中津グラウンドにて行い
ますので、試合に出たい方
はお声かけください。日程
の詳細は後日周知いたしま
す。



レク委員会

編集後記

ついに寅年になりました。
個人的に阪神タイガース飛
躍の年と喜んでいますが、
個人的なものなので控えさ
せていただきます。年も明
けたことですし、目標を決
め心機一転新たなことに取
り組んでみましょう。
情報部会「大空」担当