

# 2023年 みとよ市民病院 テイケア(たまたて箱)

## 1月活動報告

明けましておめでとうございます。

たくさんのメンバーさんと新年を迎えられたことを大変うれしく思っています。

今年度もたくさんの出会いとたくさんの思い出が作れるように励んでいきます。

良い年になりますよう今年度もよろしくお祈りします。

スタッフ一同より



総出でお雑煮作りです！！  
どんな雑煮にするかはみんな  
で決めました！！



テイに来るようになり料理  
に目覚めました。



今回もお鍋3つ分！！

テイでは栄養を充分に取ることも重要な治療としています。



白みそに沢山すぎるお野菜  
スタッフの「メンバーさんに栄養を・・・」  
と溢れんばかり気落ちが見えるお野菜  
です(笑)



※食生活とメンタルヘルスは無関係ではありません。

たくさんの栄養とることによって脳もストレスを上手く発散できるようになります。



**初詣に善通寺に行きました。**



♡♡少し寄り道♡♡  
乃木館を見学させていただきました。  
温かい対応ありがとうございました。



**ご協力とお願い**  
★体調管理、感染対策をとりながら活動を実施していきます。  
★37.5度以上の方は参加できません。ご注意ください。  
★体調がすぐれないときは無理せずお休みしてください。ご協力をお願いします

よろしくお祈いします

