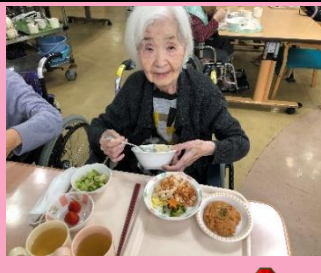
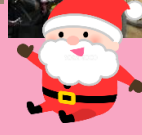


# 堀之内新聞

2026年1月15日  
発行所 192-0355  
八王子市堀之内1206  
堀之内新聞社  
042-679-1161



## クリスマス会



今年のクリスマス会は昼食にローストチキンの切り分け  
午後には歌謡コンサートを開催しました。  
皆さまと一緒にペンライトを振ってクリスマスソングを歌っ  
たり、利用者様のカラオケで大変盛り上がりしました





		2026年（令和8年）				
日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
	男性・女性機械浴 美容室 佐藤歯科回診	女性機械浴 佐藤歯科回診	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
11	12	13	14	15	16	17
誕生日会 	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴 美容室	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
18	19	20	21	22	23	24
	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
25	26	27	28	29	30	31
	男性・女性機械浴	女性機械浴 床屋	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴 美容室	男性・女性一般浴
1	2	3	4	5	6	7
誕生日会 	男性・女性機械浴	女性機械浴 節分 	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴



## 栄養課から皆様へ。



 2026年。新年あけましておめでとうございます。

寒さが本格化してくる今、「食べる力」を大切にしていきましょう。

温かい料理や旬の野菜などは比較的意識して摂る事が多いと思いますが、実は今のこの冬こそ「水分補給！！」

のどが渇きにくい冬ですが、水分不足に注意。

便秘や脱水予防のためにも、お茶・汁物・スープなどでこまめな水分補給を心がけましょう。

1月は生活リズムを整える大切な時期です。家族で声をかけ合いながら、元気に冬を乗り切りましょう。お正月で食事が偏りがちだった方は野菜多め・薄味を意識し、ゆっくり通常の食事に戻しましょう。

今年も安心で安全なお食事提供を心がけ栄養課一同頑張っ、頑張って参ります。

