

社会福祉法人 八戸市社会福祉事業団 うみねこ学園

学園だより

八戸市大字鮫町字小舟渡平 9-50

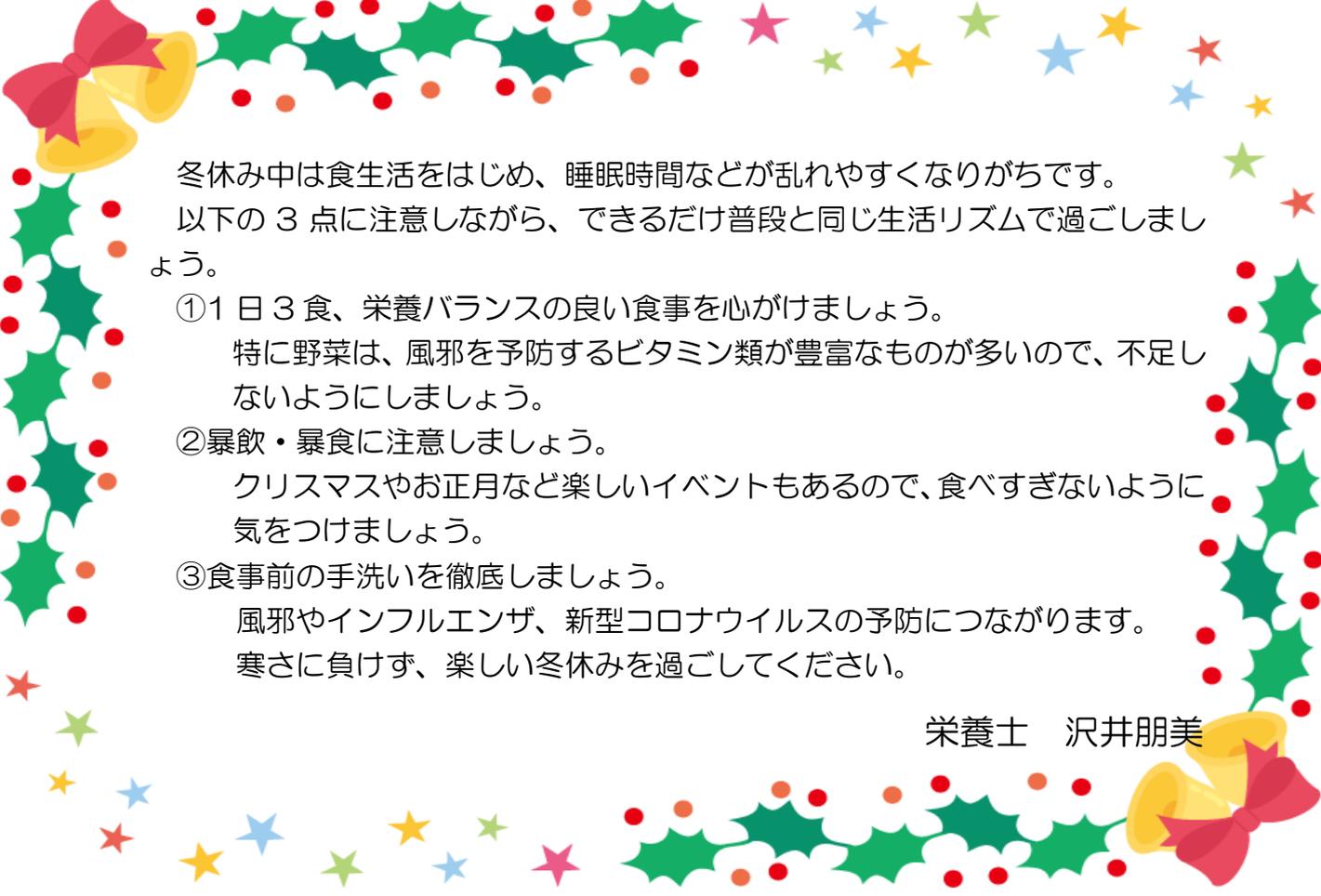
TEL (0178) 38-0657



2021年も残りわずかとなりました。

今年も皆様のご協力とご理解、大変ありがとうございました。

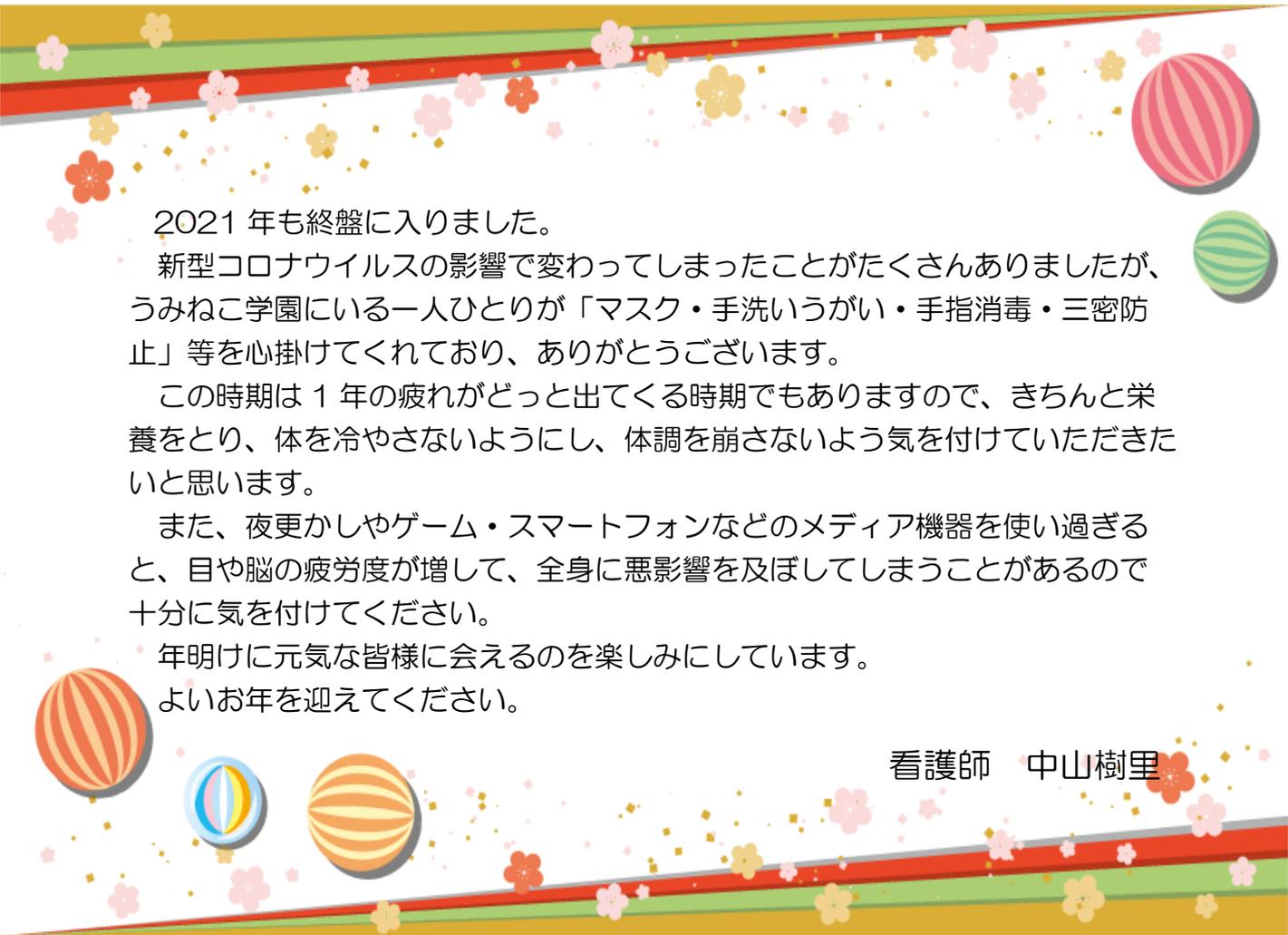
新年もどうぞよろしく申し上げます。また、元気な顔で会いましょう！！



冬休み中は食生活をはじめ、睡眠時間などが乱れやすくなりがちです。
以下の3点に注意しながら、できるだけ普段と同じ生活リズムで過ごしまし
よう。

- ①1日3食、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
特に野菜は、風邪を予防するビタミン類が豊富なものが多いので、不足し
ないようにしましょう。
- ②暴飲・暴食に注意しましょう。
クリスマスやお正月など楽しいイベントもあるので、食べすぎないように
気をつけましょう。
- ③食事前の手洗いを徹底しましょう。
風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防につながります。
寒さに負けず、楽しい冬休みを過ごしてください。

栄養士 沢井朋美



2021年も終盤に入りました。

新型コロナウイルスの影響で変わってしまったことがたくさんありましたが、
うみねこ学園にいる一人ひとりが「マスク・手洗いうがい・手指消毒・三密防
止」等を心掛けてくれており、ありがとうございます。

この時期は1年の疲れがどっと出てくる時期でもありますので、きちんと栄
養をとり、体を冷やさないようにし、体調を崩さないよう気を付けていただきた
いと思います。

また、夜更かしやゲーム・スマートフォンなどのメディア機器を使い過ぎる
と、目や脳の疲労度が増して、全身に悪影響を及ぼしてしまうことがあるので
十分に気を付けてください。

年明けに元気な皆様に会えるのを楽しみにしています。

よいお年を迎えてください。

看護師 中山樹里

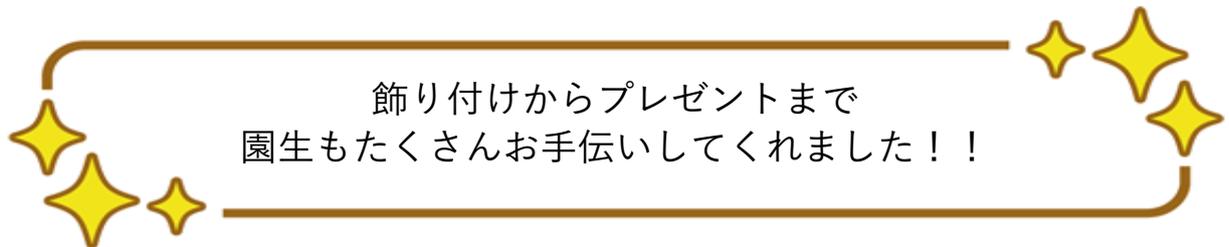
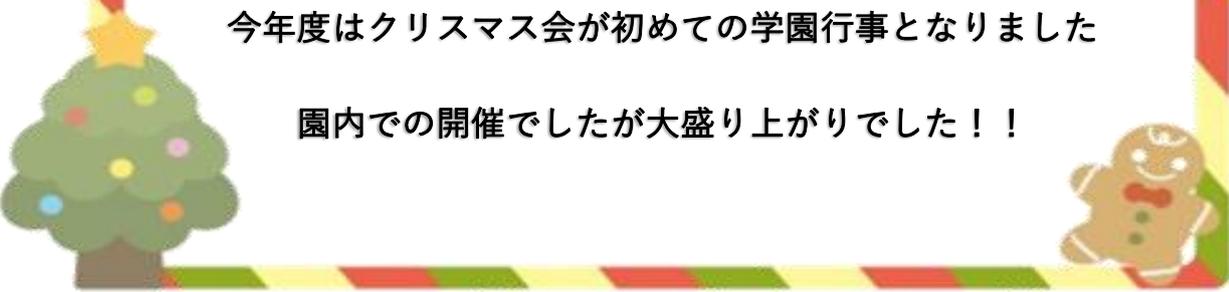


クリスマス会

12月15日（水）にクリスマス会が行われました！

今年度はクリスマス会が初めての学園行事となりました

園内での開催でしたが大盛り上がりでした！！



飾り付けからプレゼントまで
園生もたくさんお手伝いしてくれました！！



各ユニットに分かれて会食しました
お弁当もケーキもおいしかったね



余興（カラオケ・ダンス・ミニゲーム）
本番では練習の成果が存分に発揮されていました





行事予定

※行事予定は変更になる場合がございますのでご了承下さい



1月

- 3日(月) 帰園日
- 短期入所予約受付開始(～15日)
- 19日(水) 避難訓練
- 誕生会



2月

- 3日(月) 短期入所予約受付開始(～15日)
- 9日(水) 避難訓練
- 誕生会
- 未定 卒業・進級を祝う会



3月

- 1日(月) 短期入所予約受付開始(～15日)
- 2日(水) 誕生会
- 八戸高等支援学校 卒業証書授与式
- 12日(金) 八戸第二養護学校 卒業式
- 16日(水) 避難訓練
- 25日(金) 春季家庭実習(～4月3日)
- 27日(日) 親の会役員会

