

### 謹賀 新年

令和8年 2026年 午年

新しい年を迎えました

今年は丙午（ひのえうま）です

特に2026年は「陽」や「火」を意味する「丙」と  
「火の気が強まる時期」の象徴である「午」が重なる丙午  
火の力が重なることで情熱や勢いが高まり

太陽のようにエネルギーが満ち溢れる年になるそうです



新しい挑戦をするのに適した年であるとも  
ということで さあ今年の挑戦 何にしましょうか？  
新年の始まりに 決意も新たに頑張りましょう！

今年1年間  
寿楽をしっかり  
見守ってくれますように



口に出すと前向きになる言葉

「ありがとう」  
「生きてるだけで丸儲け」  
「うまくいなくて当たり前」  
「今日が一番若い」  
「死ぬこと以外はかすり傷」  
「心配事の9割は起こらない」  
「何とかなるさ」  
「ピンチはチャンス」  
「曇り空の向こうは青空」  
「やればできる！」  
「大丈夫♡」

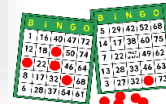
歳の初めに  
少しでも  
心がけられたら  
良いですね



今年のクリスマスはビンゴ大会！



わくわくしながら  
数字とにらめっこ  
!(^~^)!



### ～今月のつぶやき～

1月号

午年 年女

今年は午年 私にとっては？回目の年女を迎えました。干支自体はそれほど気にはしていなかったせいか 午 馬に関してもいままでは ノータッチ？でした。

馬 近くで見たことはありますが実際に触ったことはありませんし ましてや乗馬など夢見たこともありません。でも馬のあの優しい瞳が好きです。

人や重い荷物など色々な物を運んでくれた馬たち。

振り返ると 私の人生も重い荷を背負い込んで突っ走ってきたものだと思います。

働き盛りの頃は 周りの同級生を見てもみんな それぞれの家族の中でいろんな荷を背負い込んで頑張っているんだなあと逆に励まされたこともありましたっけ。

午年 年女にちなんで思ったことでした。

何はともあれ 平安な一年でありますようにと祈ります。



### お知らせ・お願い

インフルエンザの流行が続いています。年末年始のご面会は禁止はしてありますが ご本人の体調もありますので必ず事前にご連絡をお願いいたします。

### 今日からできる 認知症予防！ 7つの習慣

#### ① バランスの良い食事を心がける

脳の健康には栄養が不可欠。和食や地中海式の食事は特におすすめ。具体的には以下を意識するとよいそうです。

- ・青魚（DHA・EPA）を週に2回以上
- ・野菜・果物を毎食取り入れる
- ・ナッツ類でビタミンEを補給
- ・塩分・糖分は控えめにし 血管を守る

ご参考に  
どうぞ！