

# つーりは通信



令和7年1月 第48号

## ❖ 体力測定 ❖

3ヶ月ごとに体力測定を行っています ♪ これからますます寒くなりますが、リハビリをして、寒さに負けない身体を目指していきましょう～！！



フレ～！フレ～！



## ◆ みゅーじっくセラピー ◆

冬らしい歌を歌うだけでなく、楽器の演奏もありました♪また、グーパーやバンザイなど身体を動かしながら楽しみました☆



## おやつ作り

12月のおやつ作りは、クリスマスが近かったこともあり、クリスマスのパンケーキを作りました。パンケーキの生地には牛乳や卵を入れて、ホットプレートで焼き、クリスマスのデコレーションをして完成です！！



美味しいよ～(^^)♪



## ◇ 法話会 ◇

今日の教え。「六根清浄」について。



「六根」とは、眼根・耳根・鼻根・舌根・身根・意根の六つを言います。これは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚という五つの感覚器官と、認識し思考する心に当たり、この汚れが煩惱を起こさせる源となると言われています。つまり、六根清浄とはこの六つの汚れが除かれ心身ともに清らかになるという教えをいただきました。



〒932-0305

富山県砺波市庄川町金屋  
字岩黒38-1

TEL 0763-82-6870

FAX 0763-82-4192

<https://www.shogawa.jp/>



## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になり、誠にありがとうございました。本年も職員一同、質の高い介護サービスを心がけてまいります。寒さ厳しい季節ですが、本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
中尾・清水・桐木