



1月デイサービス便り

HANAZONO はなぞのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>



1月活動予定表

新年、明けましておめでとうございます！

昨年は、はなぞのケアセンターをご利用頂きまして誠にありがとうございました。平成27年も宜しくお願い致します。

今回は昨年12月に開催した忘年会の様様のご報告です！歌や職員によるお芝居など、余興や出し物もとても好評でした♪また、皆勤賞の表彰を行いました。毎回元気にご利用頂いた皆様、誠にありがとうございました。まだまだ寒い日が続きますが、感染症に気を付けて元気に過ごしましょう！



1月7日～七草粥～ 栄養通信

春の七草とされる7種類の野菜の入った粥を食べるならわしです。新春一番に芽吹く春七草を粥にして食べることで邪気を祓い、万病を除くといわれているそうです。

また、お正月の食べすぎの胃を休めるとも言われています。朝食に食べられるものですが、通所では昼食にご用意いたしております。今年も1年、皆様がお元気で過ごしいただけるようお願いを込めて・・・(^_^)♪



管理栄養士 清田順子

冬の血圧について

寒くなると血圧が高くなります。体内の熱を外に逃がさないように血管が細くなる為です。特に急激な温度変化が危険です。日常生活で、以下の点に注意してください。

- ① トイレや浴室の脱衣所は暖房を効かせるように注意しましょう。
- ② 寒い日に外に出るときはしっかり防寒をしましょう。
- ③ 早朝は血圧が上がりやすいので起きる前から部屋を暖かくしましょう。

日頃の運動が大切ですが、寒いと外に出たくなくなります。室内でできるストレッチや階段昇降等の運動を心がけましょう。家事に精を出すのも効果的です。

理学療法士 金子真一



	月	火	水	木	金	土	日	
第一週				1	2	3	4	
	・活動予定は変更することもあります。 ・音楽活動は毎週火曜日におこなっております。			はごいた風船ゲーム				
第二週	5	6	7	8	9	10	11	
	初詣						お休み	
第三週	12	13	14	15	16	17	18	
	どん どん や	重箱重ねゲーム		福笑い		お休み		
	体力測定							
第四週	19	20	21	22	23	24	25	
	はごいた風船ゲーム			福笑い				お休み
第五週	26	27	28	29	30	31		
	はごいた風船ゲーム			福笑い				お休み

皆様へのお願い

感染症が流行する季節となりました。皆様の感染を防止するためにも、**食物の持ち込みはご遠慮くださるようお願いいた**



今月の歌

- ・一月一日
- ・花は咲く
- ・凧あげ

