



新年を迎え早いもので1か月が経ちました。1月は、季節を感じながら書初め、初詣、百人一首を行ないました。初詣では天候にも恵まれ、晴天の中、参拝をし、終わるとスッキリとした表情でした。書初めでは、筆の感触を懐かしむように一筆、一筆に心を込め丁寧に取り組まれていました。皆さんそれぞれのお正月を楽しまれた様子でした(*^_^*)



ばらフロアでは、おやつ作り・数字パズル・新年会・運動系プログラム・脳トレ塗り絵など様々なプログラムにそれぞれの参加方法で取り組まれています。そんな様子をバシヤリ!(*^_^*)



皆さん、風邪など引かないように気を付けて下さいね♡



寒い季節の注意点



感染症予防のために。。。
手洗い・うがい

外出から帰ったら、手洗い・うがいをしてウィルスを洗い流し、飛沫感染・接触感染を防ぎましょう

バランスのよい食事と
十分な睡眠をとりましょう

バランスのよい食事や十分な睡眠は、体の抵抗力(免疫力)を高めます

じっとして動かない

じっとしている時間が長いと、筋力が低下して、動きにくくなります。イスに座って足踏みを行うなど毎日15分ほど体を動かしましょう

トイレがおっくう。。。
冬の脱水要注意!

意外と多い冬の脱水。1日8回ほどに分けて、コップ1杯の水分を少しずつ飲むようにしましょう!

何枚も重ね着して脱ぎにくい

重ね着をしている枚数が多いと、服を脱ぐときに肌が傷ついて表皮がはがれやすくなったりします。柔らかく、温かい素材の服を選んで着るようにしましょう

暖房を消し忘れて火事に!

外出するときや寝るときに、ヒーターやこたつなどの暖房がついたままだと火事になることがあります。外出するときはや眠る前は、消したことを確認しましょう



マスクをしよう

冬だからこそ!
気を付けましょう!



うがい!
手洗い!
大事です

新年会の昼食は寿司職人さんが握ってくれたお寿司です!

新年会の様子

23日には菊輔会さんによる踊りの公演がありました(*^_^*)
素敵な舞にウットリ♡

22日にはくららマンドリンさんによる演奏会が開催され素敵な音色でした♪

スタッフも一緒に踊りました♪

