



HOUYUKAI

Sakura

皆さまに良い一日を。
たくさんの方々に笑顔を。
楽しく、明るく、元気に。

社会福祉法人 奉優会
フォーユーデイサービス 淡路
優ったりデイサービス 淡路
tel:03-5298-6018
fax:03-5298-6019
<http://www.foryou.or.jp/>
2023年1・2月号

寒い日が続きますね。汗はかきにくい季節ですが、
空気が乾燥しているので、しっかり水分補給しましょう！
風邪など召されませんようお気をつけくださいね(´ロ*)



公式サイトもぜひご覧ください♪⇒⇒⇒



朗読会

朗読だけでなく言葉遊び、
クイズ、歌など盛りだくさん！



「肩をぐーっと上に上げて」
体操の時間もあるんです



Y先生、楽しい時間を
ありがとうございます！

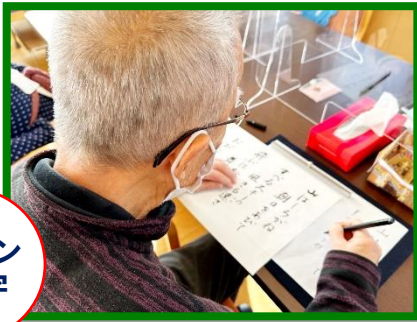


お手本をじっくり見ながら
熱心に書かれています



筆ペン 習字

さらさらと流れるように
筆を動かしていらっしゃいます



今回のお題は、唱歌の
「スキー」でした



ひと足早い
春が来たかのよう

フラワー アレンジ メント



それぞれ作品に
個性が出ますね

新年会



お正月らしい曲をピアノ伴奏に
合わせて歌いました



昔懐かしいかるたを
大きな札で！

かるた 大会



札の上にお手玉を投げて
取りましょう♪

お焚き 上げ



七夕でみなさんが書かれた
短冊を神田明神にお納めしました

感染症予防

うつらない！うつさない！

コロナウイルスの猛威が未だ収束していませんが、空気が乾燥して気温の低くなるこの時期は、インフルエンザやノロウイルス感染症の流行する時期でもあります。

発熱や嘔吐、下痢などの症状があった場合は、デイサービスをご利用される前に必ずご連絡をお願いいたします。

感染予防の基本はうがいと石鹸での手洗いや、マスク着用だと言われています。

今後ご協力いただけますようよろしくお願いいたします。



リハビリコーナー ～首周囲のストレッチ～

首回りの筋肉を動かすことで、姿勢の改善、肩こりの軽減に効果があります。

1日の目標回数は10～20秒×3セットです。

あくまで目安なので、無理をせず行いましょう！
痛みがある時はお休みしてくださいね。



身体が左右へ倒れないように！



身体はまっすぐなまま頭をゆっくり左右へ倒します



～新型コロナウイルス感染症対策～



コロナウイルス感染症対策にご協力いただきありがとうございます。

まだまだ油断できない状況が続いていますね。引き続き、ご自宅でも感染予防につとめていただければと思います。よろしく願いいたします。

～編集後記～

お正月のにぎわいも過ぎ、普段の生活が戻ってきましたね。
大寒を迎え、いよいよ冬本番！
寒さが最も厳しい季節となりました。
おふとんから出るのがつらい時期ですが、
エイッ！と起きて、デイサービスにお通いいただければと思います！
暖かくしてお越しくださいませ♪

