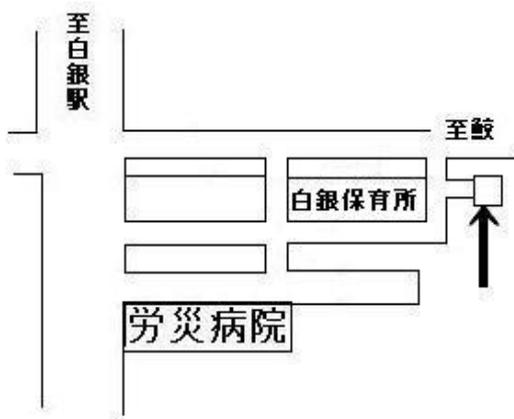


きらきら

2月号 令和7年2月1日発行



獅子神楽



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

1月の行事・活動

『獅子神楽』

獅子舞が頭を噛む事には、その人についた邪気を食べるという理由で、縁起がよいとされています。そもそも、獅子舞には、悪魔祓いや疫病退治の意味が込められています。



『絵馬づくり』

年頭にあたり、今年1年の願い事を書いて頂きました。今年も良い年でありますように。



日中の活動

ボールや平行棒を使ったりハビリ、ポーリングなど一人一人に合った様々な活動への参加を通して自宅での生活が続けらるよう、みなさん日々頑張っておられます。

『福笑い』

年始めに恒例の「福笑い」。出来上がりを見てびっくり！笑いが絶えません。



『作品作り』

2月に備えて、「鬼」の顔を作っています。みなさん器用なものですね！



『今月の豆知識』 乾燥と寒さに負けない体づくり

2月は寒さと乾燥がピークを迎える季節です。空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜が弱まり、風邪やインフルエンザのリスクが高まります。部屋の湿度を40～60%に保つことを心がけましょう。加湿器の利用や濡れタオルを室内の干すのも効果的です。また、免疫力を高めるためには、ビタミンCを多く含む柑橘類や、腸内環境を整える発酵食品を積極的に摂ることがおすすめです。さらに、軽い運動やストレッチを取り入れることで血行を促進し、体温を保つことも免疫力アップに役立ちます。手洗いうがいを徹底して、健康に2月を乗り切りましょう！

お知らせ

2月の行事

☆ 豆まき ☆

2月1日(土)~2月3日(月)

☆ 誕生会 ☆

誕生日の近い日に行います。



2月誕生日の皆さま

☆河崎 慶子様

☆沢上 昇 様

☆武田 進 様

~デイサービスからのお願い~

☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

☆歯ブラシについて

昼食後の口腔ケアにて、新型コロナウイルスの観点から、各自で歯ブラシを持参して頂く様、ご協力よろしくお願い致します。(コップは不要です)

☆感染対策について

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37.5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛け致しますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せてよろしくお願い致します。

☆電話連絡について

利用日当日にお休みとなる際は、7:30~8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。デイサービスセンター電話番号 31-0511

ご協力よろしくお願い致します。

~編集後記~

新しい年が始まったと思ったら、もう2月を迎えました。お正月は家族や友人と集まり、楽しく過ごされた方も多かったのではないのでしょうか。1月は大寒に当たる日でも、最高気温が八戸で10.4度と3月並みの暖かさとなりました。地球温暖化の影響でしょうか。雪かきは楽ですけどね。2月は節分に豆まきを予定しています。また、今年もえんぶりを見ていただくことが出来るそうですのでご期待ください。

山内・中道・中崎

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。



毎日の簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！

今月の体操は、『**膝伸ばし**』左右**10回ずつ**行ってみましょう。

立ち座り、階段昇降などの動作が楽に行えるようになり、膝関節の保護、膝痛予防にも効果があります。

2月	チェック欄	2月	チェック欄
1日		17日	
2日		18日	
3日		19日	
4日		20日	
5日		21日	
6日		22日	
7日		23日	
8日		24日	
9日		25日	
10日		26日	
11日		27日	
12日		28日	
13日			
14日			
15日			
16日			

