



あおぞら



1月 13日(月)
成人の日
営業致します

金ちゃんコンサート
1月 25日(土)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

毎月の日ほイベント湯



今年はずみ年
縁起を担ぎ、はずみの耳をつけて
みました。いつもは真面目に
仕事してます。

新年のご挨拶



長谷川課長

あけましておめでとうございます
2019年に立てた目標は達成できましたか？
私は、痩せる！！という目標を、達成しました。
2020年は、どんな目標を立てようかと考え中です。
みなさまの目標が達成できるよう、
デイケアスタッフ一同サポート致します。
一緒にがんばりましょう。
今年も宜しくお願いします。

石井主任

あけましておめでとうございます。
今年オリンピックイヤーなのでスポーツの話題が多い1年となりそうですね
私は前回のパラリンピックで、ブラインドサッカーが面白いなと思い感動もしたので、今回も楽しみにしています。皆さんはどうでしょうか？
令和2年目、今年も一緒にデイケアで身体を動かして元気に過ごしていきましょう

リハビリ丹羽主任

1/1日付で 社会福祉法人デイサービス千秋 に移動となります。顔を見かけたら声をかけて下さい。
皆さま、これからもリハビリや自主トレーニングを頑張って、健康にお過ごし下さい。お世話になりました。





リハビリからのひとことアドバイス

寒い時期になるとインフルエンザが流行しやすいです。今回はインフルエンザについて学びましょう！



○インフルエンザとは？

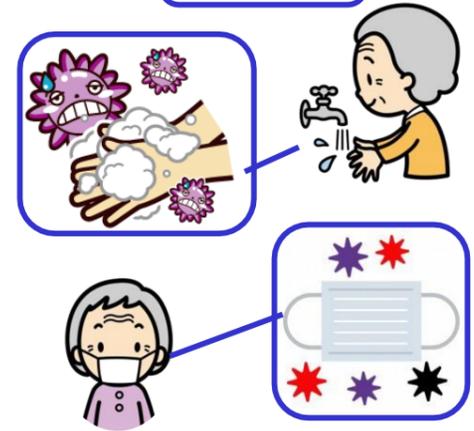
インフルエンザとはインフルエンザウィルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、せき等の症状も見られます。高齢の方では肺炎を伴い重症となる場合があります。非常に感染力が強いことも特徴の一つです。



予防

○予防について

予防は手洗いとマスク着用が有効だと言われています。外出から帰った時によく手洗いをする事で手に付いたウィルスを洗い流し接触感染を防ぐ効果があります。また、すでにインフルエンザに感染している人は、マスクをすることで飛沫が飛散することを防ぐことができ周りの人に感染させるのを防ぐことができます。



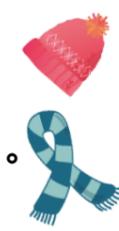
☆感染症にかかりやすい人、そうでない人には免疫力や低体温が関係しているともいわれています。低体温の要因として、不規則な生活やストレス、血行不良、運動不足、筋肉量の低下などがあります。規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動をすることで低体温を防いで、免疫力を改善させる効果があります！



★寒い時期は血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓への負担が大。筋肉も収縮して硬くなりやすく柔軟性が低下するため、筋肉やじん帯なども損傷しやすいです。

○寒い時期の運動で気をつけることは？

- ・気温の変動が少ない屋内での運動を行いましょう。
- ・外へ出る時は、朝・夕の冷え込む時間は避け、できるだけ日中の暖かい時間にしましょう。
- ・暖かい格好をして身体への寒冷刺激の影響を少なくしましょう。
- ・準備運動をしっかりと行ないましょう。身体を温めて筋肉の柔軟性を確保することも大切です。



お腹に力を入れて、背筋を伸ばします。



習字

筋力・指・腕の運動になります。



表を見ながら、同じ場所にピンを打ちます。指先と脳の運動です。

麻雀

頭と指と、大笑いで腹筋を鍛えます。

カラオケ



声をだす事で嚥下体操になります。



2020年
今年も楽しくリハビリトレーニングをしましょう。
「継続は力なり！」

イチゴ日記

冬がくる前に“寒さ”と“霜”を防ぐためにビニールハウスを作りました。

針がねでアーチを作り！



上からもビニールをかけます。



寒い冬を越す準備完了！



土にもていねいにビニールをかぶせます。



花が咲いたよ

イチゴの花 準備中

