

# 旭ヶ丘好意の庭 デイサービス通信



『楽しみながら 元気に』 2022年2月号



まだまだ寒さの厳しい2月ですね。デイサービスご利用の皆様は寒さに負けず、元気にお越し頂いています(\*^^\*) 寒さなどから身体の痛みを感じられる方も多くいらっしゃいますので、体操やリハビリレクリエーションなどにより、しっかりと身体を動かす事で筋力を維持し、転倒を防止したいとおもいます(^^)/今月も楽しく過ごす事が出来るようにサポートさせていただきます(^^)

## 2月の予定

☆手作りおやつ☆

【肉まん】

22日(火) 23日(水)

☆各ボランティア☆

♪ハーモニカ♪

しばらく休止になります。

◇折り紙教室◇

しばらく休止になります。

☕喫茶⇒

しばらく休止になります。



## 【2月の注意点】

- ① 急激な温度差は大敵
- ② 乾燥を防ぐ
- ③ 花粉が飛びはじめます



2月は年末年始の疲れが出やすく、体調を崩しやすくなる月とも言われます。2月特有の寒さや乾燥が加わると、新たな健康トラブルの引き金になりやすいそうです...

健康維持の基本は、食事・睡眠・適度な運動など毎日の生活習慣がとても大事になります(^^)/

まだまだ始まったばかりの2022年、健やかな1年を皆様を送ることが出来ますように(^^)



## ☆1月の様子☆



【福笑い】

今年はおかめとひよっとこの福笑いをしました☆



お誕生日会

リハビリゲーム

美味しいお食事

リハビリ体操

楽しいプログラムを

ご用意してお待ちしております(^^)



福祉法人 日本コイノニア福祉会



旭ヶ丘好意の庭デイサービスセンター

〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ丘 3-2-3

Tel 072-976-5100 fax:072-976-0016