



日	月	火	水	木	金	土
	1 ポディスパイダー ごぼう先生体操 塗り絵	2 ポディスパイダー はつらつ教室 節分レクリエーション	3 ポディスパイダー いきいき健康教室 塗り絵 おやつづくり	4 ポディスパイダー あおい体操 カラオケ	5 ポディスパイダー 棒体操 塗り絵	6 ポディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ
	7	8	9	10	11 建国記念の日	12
営業日	ポディスパイダー はつらつ教室 カレンダーづくり	ポディスパイダー いきいき健康教室 硬筆・毛筆書道	ポディスパイダー あおい体操 カレンダーづくり	ポディスパイダー 棒体操 ピンゴ大会	ポディスパイダー ごぼう先生体操 壁面飾りづくり	ポディスパイダー はつらつ教室 カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
営業日	ポディスパイダー いきいき健康教室 ピンゴ大会	ポディスパイダー あおい体操 カレンダーづくり おやつづくり	ポディスパイダー 棒体操 壁面飾りづくり	ポディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ	ポディスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり	ポディスパイダー いきいき健康教室 カレンダーづくり
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
営業日	ポディスパイダー あおい体操 カラオケ	ポディスパイダー 棒体操 絵手紙づくり	ポディスパイダー ごぼう先生体操 絵手紙づくり	ポディスパイダー はつらつ教室 壁面飾りづくり	ポディスパイダー いきいき健康教室 壁面飾りづくり	ポディスパイダー あおい体操 カラオケ
28	<b>今年の節分は2月2日!</b>					
営業日	<p>節分は立春の前日にあたる日と決まっています。今年の立春は2月3日。2月3日が節分と思いがちなので、なんだか変な感じがしますね。節分が2月2日になるのは1897年以来、124年ぶりなんだそうです。</p>					

## 先月のご様子



# 初詣



毎年恒例、澁川神社への初詣に出かけました。皆さまとスタッフの今年一年の無事をお祈りして、気持ちも新たにスタートです！その他、福笑いや鏡開きなどお正月の行事も行いました。



鏡開きのお汁粉  
おいしいよ♪



## 看護師 健康だよ! 『寒さ』と『乾燥』にご用心!!

- \* 急激な温度差によって起こるヒートショックに気を付けましょう! 2月は年間で最も寒い時期です。お布団から出る時、洗面所、トイレ、家の外など暖かい部屋から出る時は必ず上着を着ていきましょう。また、入浴前に沸かした浴槽のフタを開けたり、シャワーでお湯をまくなどして浴室を蒸気で暖めましょう。
- \* 体からの水分蒸発量が増加するため、冬脱水に気を付けましょう! 喉が渇かなくても定期的な水分補給を! 感染症予防にもなります。暖かい飲み物なら胃腸が温まって代謝向上にもいいですよ!
- \* 肌荒れ・アカギレからの感染症に気を付けましょう! 保湿クリームなどの使用がおすすめです。



## 機能訓練だよ!

### 家事機能訓練で

### お汁粉とオカキ作り

今できることを維持していくために、お家でも家事参加ができるように、ということをおやつ作りを楽しみながら訓練をしています。「昔よくやったね～」と和気あいあい、手際よく作業されました。

