



紙ふうせん 便り



2023年
第137号
2月

矢崎総業(株)経営企画室ヤザキケアセンター紙ふうせん 2023/2/1 発行

機能訓練デイサービス



2023年は癸卯(みずのとう)の年です。「癸」と「卯」の組み合わせから、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年になると考えられます。



紙ふうせん神社で初詣



紙ふうせん神社のおみくじを引きました



いい年になりそうです!



大きな壁画を作るには体力も必要です!

それぞれの十八番を歌い上げ大変盛り上がりました。

カラオケ大会

願いを込めて



居宅介護支援

冬の運動不足解消にラジオ・テレビ体操

寒い冬は家にこもってしまったり、感染症対策で外出を控えたりして運動不足になりがちですね。運動不足を解消したいけど、なかなか続かないという人にまずはラジオ体操やテレビ体操をお勧めします。器具を使わず、室内でできるので格好を気にせず、ラジオやテレビを点ける定時にできるので習慣化しやすい運動です。体が伸びて気持ちよさを感じ、気分転換ができます。体操が習慣化したら、ストレッチや筋トレ、ウォーキングやランニング、ハイキングや登山、卓球やテニスと広がっていく可能性もありますね。健康な体を維持することで自己効力感が高まるとも言われています。自己効力感が高まると、「自分ならできる、きつとうまくいく」と自信がきます。

● 今年は何かにチャレンジしたい、達成したい目標がある方、体操から始めませんか?

- ・ラジオ体操(NHK 6:30)
- ・テレビ体操(NHK Eテレ② 6:25)(NHK テレビ① 9:55、13:55)
- ・いつでも好きな時間にできる、ユーチューブでも人気動画があります



お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん

TEL 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく
ご利用になれます。
見学も随時受け付けております。



グループホーム

全員そろって元気に新しい年を迎えました！



お正月がざり



散歩 初め

いいお天気



居室 訪問



1.2! ボール体操 1.2!



絵馬に願いを込めて



お正月 お祝い膳



リハビリ

新年を迎え気持ちも新たにヘアカットをしていただきました。

きれいになったかな?



洗濯物の片付け



年越しそば

デイサービス

年始は紙ふうせん神社で初詣で。おみくじを引くと大吉がたくさん！笑顔いっぱいの年始めになりました。

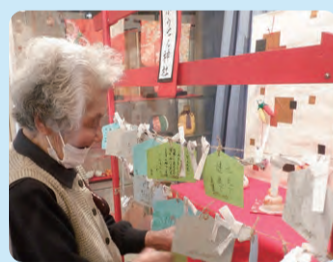
運勢
大吉



お庭のお手入れ



ピースサインも決まっています！



ドキドキ



3人そろって大吉！



給食：郷土料理「愛媛県」



- ～メニュー～
- ・ちゃんぽん
- ・いもたき
- ・緋のかぶら漬
- ・コロッケ
- ・みかん



コミュニティサロン

毎月 第3土曜日
9:30～11:30

脳活性プログラムと題しまして、脳を活性化させる脳トレプリントと体操を行いました。皆さん、楽しみながらも真剣な表情。結構苦戦されていましたよ。



取り組む姿勢は真剣そのもの！



次回は... 2月18日土曜日
冷えた身体を温めよう
体操教室を開催します。

2月の行事予定

9日 14日 23日 YYY 体操ボランティア JOT

13日～17日 『鉄分』強化週間

※本新聞に掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。撮影時のみマスクを外しています。