

桜だより 2月号

～お正月レクの様子～



笑福会を行いました♪

八幡神社に初詣に行ってきました



二人羽織

お化粧

ケーキ



バルーンアートも披露され
皆さん慎重にねじっています



かぜ予防のポイント

- 寒さが厳しくなってきました。風邪にかかりにくい生活を送りましょう。
- ①十分に睡眠をとりましょう。睡眠不足からくるストレスや疲れは免疫の働きを弱めます。
 - ②バランスの良い食事とビタミン補給を心掛けましょう。暴飲暴食偏食は体調を崩す元となります。
 - ③適度な運動を日常に取り入れましょう。軽めの運動を習慣づけましょう。
 - ④極端な厚着、薄着は避けましょう。厚着は温度調節の能力を低下させます。
 - ⑤手洗い、うがいを習慣づけましょう。毎日の習慣とすることで風邪引きのリスクが自然に低減します。
 - ⑥乾燥したところや、人ごみは避けましょう。外出時のマスクは感染予防の効果が期待できます。
 - ⑦タバコの吸いすぎに気をつけましょう。血流が悪くなりウイルスに対する抵抗力が落ちます。

2月のレクリエーション

- 6日 キーボード
- 8日 さつき
- 12日 あすなろの会
- 22日 れいかの会
- 25日 千と桜乙女会

良い一年になりますように♪

2月の床屋さん

- 6日(水) 15日(金) 18日(月)
- 21日(木) 26日(火)

おめでとうございます♪

ビンゴ大会!!

