

厳寒の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご厚誼にあずかり、厚く御礼申し上げます。

一月は、前半は寒くて雪が降り後半は暖かい日が続き気温の変化が大きい中、皆様元気でデイサービスにお越しいただきありがとうございます。一月は、書初めや正月遊び等を実施して楽しんでいただきました。

寒い日・暖かい日が交互に続きますがスタッフ一同更に楽しいデイサービスを目指して頑張ります。

コロナウイルス・インフルエンザには引き続き注意しながら、ゆっくり穏やかに過ごしてください。

有限会社あっとホーム  
代表取締役 下田正貴

## 今号の目次

- 誕生日おめでどうございます。
- 二月イベントのお知らせ
- 楽しかった一月
- 豆知識
- ニュース
- 二月の予定
- スタッフからお知らせ

## 誕生日おめでどうございます

- S・S様 (八十九歳)
- F・T様 (八十六歳)
- M・S様 (八十七歳)

二月は三名です！

おめでどうございます

誕生会

しっかり盛り上げます！



デイサービスの広場

お誕生会ではお一人様ずつお誕生日カードを作成してお渡ししています。

デイサービスで行った行事やイベント事のお写真を載せていますので皆様、喜んでいらっしやいます。

## 二月イベントのお知らせ

- ・節分
- ・バレンタインイベント
- ・ひな祭り創作活動

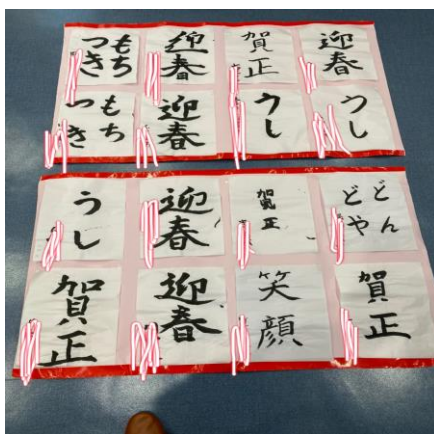
豆まきして厄払いをして楽しく盛りたいと思います。

楽しかった〜一月

みなで書初め・正月遊びを実施しました。

とっても素敵な書初めが完成しました。

正月遊びも懐かしみながら楽しんでいただきました。



## 豆知識

「緑茶には、身体を冷やす効果がある」というのはウソ

結論から言うと、**緑茶で体を冷やす効果はありません。**

よく「暖かい緑茶でも飲みすぎると体を冷やすから注意してね〜」なんて聞きますが、こ

れは誤解です。緑茶に多く含まれるポリフェノールには、抗

炎症作用や殺菌作用、血圧を下げる効果などを「涼」の作用

と言われています。この

「涼」の作用は「冷たい」「寒い」とは全く関係ありません。

「涼」を「冷たい」と勘違いしてしまふ人が多かったために広

まったガセネタです。なので、緑茶を飲んで一服したところ

で、正常範囲よりも体温を下げる効果はありません。日常

の食べ物や常識の範囲で摂取するくらいで、体温中枢をコ

ントロールし人体の恒常性を乱すような薬理作用がある

訳はないのです。



## 2月の予定

1日	月	身体測定
2日	火	身体測定・豆まき
3日	水	身体測定
4日	木	身体測定
5日	金	身体測定
6日	土	身体測定
7日	日	お休み
8日	月	体力測定
9日	火	体力測定
10日	水	体力測定
11日	木	体力測定
12日	金	体力測定
13日	土	体力測定
14日	日	お休み
15日	月	創作活動
16日	火	創作活動
17日	水	創作活動
18日	木	誕生会・創作活動
19日	金	創作活動
20日	土	創作活動
21日	日	お休み
22日	月	カレンダー作成
23日	火	誕生会・カレンダー作成
24日	水	カレンダー作成
25日	木	カレンダー作成
26日	金	カレンダー作成
27日	土	カレンダー作成
28日	日	お休み

# おねがい

マスク着用にご協力ください



新型コロナウイルスの予防・感染防止のため  
マスク着用へのご協力をお願いいたします。

スタッフからのお知らせ  
現在もコロナウイルスの流行がなかなか収まりません。デイサービスの利用者様にはくれぐれもご協力お願い致します。



## 創作活動

VI



## 二月の花(雪割草・ユキワリソウ)

ユキワリソウはキンポウゲ科山野草の総称

ユキワリソウはキンポウゲ科ミスマソウ属の山野草で「三角草(ミスマソウ)」や「大三角草(オオミスマソウ)」などを含めた総称です。ユキワリソウは漢字で「雪割草」と書き、早春の季節に雪を割って伸び出てくる様子から名付けられました。品種によって八重咲など姿も様々です。葉の形が肝臓の形に似ていることから、ヨーロッパでは肝臓の治療に利用されてきました。花言葉は「自信」「はにかみ屋」「あなたを信じます」「信頼」「期待」「少年時代の希望」「和解」「優雅」「内緒」「悲痛」

## 編集後記

早くも二月となりました。緊急事態宣言が発され少しずつコロナウイルスも減少傾向にありますが、まだまだ油断できない状況が続く不安な毎日です。早く収束してくれることを願っております。今月もスタッフ一同元気に頑張りますのでよろしくお願いいたします。

下田ルミ