

新年あけましておめでとうございます。  
さいます。本年もよろしくお願  
いいたします。

十二月は、暖かい日が多かった  
ですね。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。  
十二月はクリスマス  
・忘年会等を実施して楽しん  
でいただきました。

一月は書初め・初詣・おやつレ  
ク・ギターライブ等を開催し楽  
しんで頂きたいと思えます。今  
月も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。

インフルエンザが流行していま  
すので引き続き注意しながら、  
ゆっくり穏やかにお過ごしくだ  
さい。

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。
- 一月イベントのお知らせ
- 楽しかった十二月
- 豆知識
- ニュース
- 一月の予定
- スタッフからお知らせ

## 誕生日おめでどうございます

I・S 様 (九十四歳)  
N・F 様 (九十三歳)  
O・R 様 (九十二歳)  
K・K 様 (八十五歳)

一月は、4名です。誕生日  
おめでどうございます。誕  
生会しっかり盛り上げて喜  
んでいただきたいと思います。



お誕生会ではお誕生日カード  
を作成してお渡ししています。

デイサービスでの笑顔の写真  
等を使い作成しており素敵なカ  
ードに仕上げています。

## 一月イベントのお知らせ

- ・ 書初め
- ・ 初詣 (伊倉北八幡宮)
- ・ ギターライブ
- ・ 創作活動
- ・ おやつレク
- ・ オンラインレク



## 楽しかった十二月

クリスマス・忘年会盛り上  
がりました！



ASSYさん慰問、懐かしい歌  
感動しました。いつもありが  
とうございます。



おやつレク(あんこ巻き)作  
りました！



## 一月健康豆知識

寒さと乾燥が厳しい一月は、健康リスク  
を避けるための対策が欠かせません。  
まず重要なのは体温管理です。防寒性  
の高い衣類を着用し、外出時にはマフ  
ラーや手袋を活用して冷気から身を守  
りましょう。特に冷えやすい足元は、温  
かい靴下や防寒ブーツでしっかり保温  
することが大切です。

次に、乾燥対策も欠かせません。室内の  
湿度を五十〜六十%に保つために加湿  
器を活用し、肌の保湿にはクリームや  
ローションを使用してください。さらに、  
喉や鼻の乾燥を防ぐために、こまめな  
水分補給も心掛けましょう。

また、栄養バランスの取れた食事は免  
疫力を高める基本です。ビタミンCを  
多く含む柑橘類や、身体を温める生姜  
や根菜を積極的に取り入れましょう。  
加えて、腸内環境を整える発酵食品も  
おすすめです。

最後に、適度な運動を忘れずに。寒いと  
運動不足になりがちですが、室内で  
できるストレッチやヨガで体を動かすこ  
とで、血行促進や体温維持に繋がります。  
健康的な生活習慣を維持し、一月  
の厳しい寒さを乗り切りましょう！



## スタッフからのお知らせ

新型コロナウイルスもまだ要注意です。インフルエンザも増加しており要注意です。これからも、引き続きデイサービスのご利用者様には感染拡大防止のご協力をお願いいたします。



## ご利用者さん大募集中です。

月曜日～土曜日いつでも対応可能です。(要介護・要支援・事業対象者の認定を受けられた方)



## 1月の予定

1日	木	お休み
2日	金	お休み
3日	土	お休み
4日	日	お休み
5日	月	身体測定・誕生会
6日	火	身体測定
7日	水	身体測定・初詣
8日	木	身体測定・初詣
9日	金	身体測定・初詣・オンライン
10日	土	身体測定・初詣
11日	日	お休み
12日	月	体力測定・誕生会
13日	火	体力測定・おやつレク
14日	水	体力測定
15日	木	体力測定・オンライン
16日	金	体力測定・ASSYさん
17日	土	体力測定
18日	日	お休み
19日	月	創作活動・おやつレク
20日	火	創作活動・オンライン
21日	水	創作活動
22日	木	創作活動
23日	金	創作活動・誕生会
24日	土	創作活動・おやつレク
25日	日	お休み
26日	月	カレンダー作成・オンライン
27日	火	カレンダー作成
28日	水	カレンダー作成
29日	木	カレンダー作成
30日	金	カレンダー作成・おやつレク
31日	土	カレンダー作成

## 創作活動

一月のポスターを作りました！



絵馬を作りました！



## 十二月の花（カーネーション）

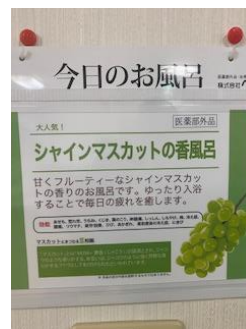


雪が降ったり、霜が降りたり、とっても寒い時期。初春、一年の始まりとなる一月。一月の誕生月の花はカーネーション。カーネーションの花言葉は「無垢で深い愛」

## 今月の湯



今月も甘くフルーティーな香りの「シャインマスカットの香湯」でゆったり入浴して毎日の疲れを癒していただきます🔥



## 編集後記

新年あけましておめでとございます。今年も今年です。私は年女です。今年も「うまいく」との事で、景気が良くなるそうです。皆様にもいいことがありますように！今年もスタッフ一同元気に頑張ります。よろしくお祈りします。今月もポイで笑って元気に過ごしましょう。

下田ルミ