デイルーム

# はばたき

## 令和3年1月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

## 1月のイベント

**12日（火）～18日（月）**
**障害物ボーリング大会**

よ～く狙って！
目指せ高得点！！

**11日(月)**
**たこ焼き**

まん丸たこ焼きで
みんなもまん丸笑顔

**月間選択レク**
**書初め**

お正月の風物詩
書初めで心穏やかに

●寒さと「関節痛」●冬の関節の痛みは、冷えによる血行不良が原因の一つと考えられます。
寒い時期に関節をいたわるには、体を冷やさないようにするのが基本です

**【体を冷やさない服装のポイント】**

首…マフラー等で首周りをしっかり温めましょう
肩(上半身)…厚手のセーター1枚よりも、薄手のシャツを重ね着する方が、衣類の間にできる空気層の効果で温まります。
手首・手のひら…手袋等で熱を逃がさないようにすると、全身の寒さも和らぎます。
腰(下半身)…保温には腹巻等が効果的です。
足首・足の裏…靴下の重ね履き等が効果的です。

【お問い合わせ】
デイルームはばたき　TEL：0480-26-2150　長塩　遠藤