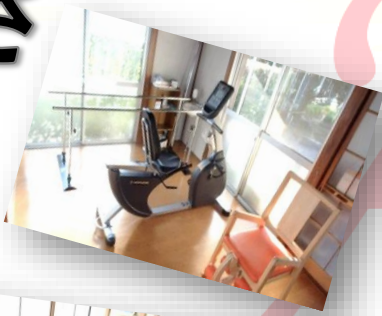


デイルーム はばたき

令和4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

14日(金)～20日(木)
曜日対抗碁石つかみ

上手くつかんで
得点ゲット

14日(金)
白和え作り

豆腐の雪山から映えるは
春への囁望!?

創作イベント
絵馬作り

新年イベント第1弾
1年の願いを絵馬に託して

●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

