

# デイルーム はばたき

## 令和5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

19日(木)

曜日対抗大漁ゲーム

たくさん捕って

目指せ令和5年初優勝！！

17日(火)

ポテトサラダ作り

個性あふれる至極の一品で  
楽しいランチタイムを

創作イベント

絵馬づくり

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



# はばたきの小窓

## ～ クリスマス会 ～



『リーチなのになかなか上がれないよ～(泣)』

『コレは食べる前から美味しいわ(笑)』

と、笑顔イッパイ茶話会を楽しまれていました。

## ～ クリスマスリース作り ～



『カワイイねえ(笑)どこに飾ろうかなあ』

『もうクリスマスなのね…。今年も1年あっという間だったわ』  
と今年を振り返りつつ笑顔いっぱい楽しまれていました。

Instagram・ブログ・絶賛公開中！！

検索キーワードは

メルフィスの小窓

検索

Instagramは  
QRコードを読み取ってください

