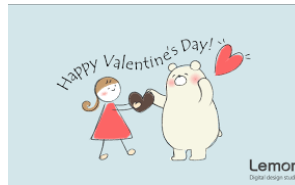




2月の行事レクは、**節分、バレンタイン企画**です。  
2/3(土)の節分、14(水)午後からスタート予定!!  
今年の恵方は東北東、鬼退治や甘いものを楽しむ  
イベントをご用意いたします。お楽しみに!!  
(写真は昨年の様子です)



現在、デイサービス来所時に着替え等のお荷物を預らせて頂いておりますが、ご自身で手元にお持ち頂いている荷物(バッグ、小物等)に関しましては、各自で責任をもって管理して頂くと同時に、貴重品(お金等)は持参されませんようお願い致します。万が一ご自身で管理されているお荷物の紛失等ございましたら、こちらでは一切の責任を負いかねますので、何卒御理解、御協力頂きます様、宜しくお願い致します。

## 2月のイベント・レクリエーション

\*イベント・レクリエーションの日程等は、都合により変更になることがあります。

| 日  | 月                      | 火                                | 水                         | 木                                    | 金                           | 土                        |
|----|------------------------|----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
|    |                        |                                  |                           | 01<br>輪っかで大漁                         | 02<br>サイコロ振って<br>ボーリング      | 03<br>節分企画               |
| 04 | 05<br>百歳体操             | 06<br>パターゴルフで<br>スマートボール         | 07<br>輪投げゲーム              | 08<br>風船バスケット<br>※理美容サービス※<br>🍷香りの湯🍷 | 09<br>バウンドボール               | 10<br>バランスコロコロ           |
| 11 | 12<br>カーリング            | 13<br>百歳体操<br>🍷香りの湯🍷             | 14<br>バレンタイン企画            | 15<br>サイコロ振って<br>ボーリング               | 16<br>コロコロストップ<br>※理美容サービス※ | 17<br>パターゴルフで<br>スマートボール |
| 18 | 19<br>つかんで拾って          | 20<br>的当てゲーム<br>毎月20日は<br>おいしいデー | 21<br>ホワイトボードで<br>バランスゲーム | 22<br>百歳体操                           | 23<br>カーリング<br>🍷香りの湯🍷       | 24<br>輪っかで大漁             |
| 25 | 26<br>サイコロ振って<br>ボーリング | 27<br>つかんで拾って                    | 28<br>バランスコロコロ<br>🍷香りの湯🍷  | 29<br>コロコロストップ                       |                             |                          |

みやびの

美味しいお昼ご飯!!



1月 15日のメニュー

- ・鶏肉のチリソース煮
- ・餃子
- ・海藻サラダ
- ・ご飯
- ・スープ



1月 18日のメニュー

- ・筑前煮
- ・カツオのたたき
- ・揚げ豆腐あんかけ
- ・ご飯



今日も美味しく、ごちそうさまでした!



お知らせ



### 看護師からのお知らせ



—高齢者の発熱—

発熱は細菌やウイルスの増殖を抑えるための防御反応です。しかし、加齢に伴い、免疫力が低下すると細菌への抵抗力も弱まり、熱が上がりにくくなります。その為、高熱が出やすいインフルエンザウイルスのような病気でも微熱程度しか見られず、いつの間にか症状が進行している場合もあります。高齢者の病気のサインとして、食欲が無い、顔色が悪い、咳や鼻水がある、悪寒の訴え、頭痛、下痢、嘔吐がある、活気が無いなどの症状が見られる時は、自己判断せず病院を受診して下さい。

高齢者の発熱に早く気づき、病気のサインを見逃さないためには、日頃の体温測定で、平熱を知っておくことが大切です。また、筋肉量の少ない高齢者は若年層より平熱が低く、中でも関節疾患などの治療で解熱鎮痛薬を服用されていると、熱を強制的に下げているのでご注意下さい。

看護師 三島育恵

1月の美味しいデーは、懐かしい和菓子屋さんの“濃厚抹茶のパウンドケーキ”でした。



**理美容サービス** 2月の理美容サービスは  
2月8日(木)・16日(金)に行います。  
ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。  
理美容サービスは5月より値上げさせて頂いています。



ワクチン接種を受けられましたらお教えてください。新型コロナウイルス感染症は、未だ終息することなく続いています。デイサービスをご利用される日は検温し、体調に変化がないかを送迎担当スタッフへお申し出ください。検温出来ていない時は送迎スタッフが代わって検温いたします。ご協力をお願いいたします。



## 初笑い会

今年最初のイベント、初笑い会では獅子舞がやってきて皆さんの顔を「がぶり」。書初めしている所を「がぶり」。今年も良いことがありますように……。すごろく大会では、チームに分かれてそれぞれのイベントをこなしながら、ゴールを目指しておられました。



## 機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

### 『ふくらはぎは第二の心臓！？』

胸にある心臓は常に動くことにより、全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。一方、心臓から一番遠くて低い位置にある足先は、どうしても血液循環が悪くなり易いです。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、脚に滞っている血液を心臓に押し戻すことができます。このことから、ふくらはぎは『第二の心臓』と呼ばれており、非常に大切に働いているのです。上記に説明したように、ふくらはぎは血液を送り出すポンプの役割をしているため、鍛えることで血流の促進や浮腫（むくみ）の予防・改善といった効果が得られます。また、それと同じくらい重要な効果として、脚で踏ん張る力が強くなるため、転倒の防止につながります。みやびの機能訓練では、準備体操の一環として椅子に座って踵（かかと）やつま先の上げ下げを行った後、立位で平行棒を把持して「つま先立ち」運動を50回前後行っています。柔らかかったふくらはぎを張りのある、むくみやこむら返りの無い力強いふくらはぎを目指して、日々訓練されています。

機能訓練指導員 林 宏

### みやび温泉「香りの湯」

今月は、「お楽しみに」となっています。どうぞご堪能下さい。

2月 8日（木） 13日（火）

23日（金） 28日（水）に行います。

みやびのお風呂でからだの芯から温めて、健康で清潔な日々を過ごしましょう。

### 写真を募集しています。

みやび便りでは、皆様参加の紙面構成を目指しています。ご利用者様、ご家族様から広く募集しています。気軽にスタッフまで声掛けをお待ちしています。

## お誕生日おめでとうございます！ 1月にお誕生会をされた方



1月10日生まれ



1月5日生まれ

Happy Birthday  
for you



1月17日生まれ



1月29日生まれ



1月23日生ま

## 1月の手芸



1月の手芸  
「ピックで迎春」の  
制作、作品です。



2月は  
「もこもこ  
写真立て」  
の予定です。  
お楽しみに!!



## 1月壁飾り、レクリエーション



### 新型コロナウイルス感染症マスク着用について

マスク着用は政府の方針で徐々に緩和されてきています。普段は外しても良し、人の集まる所でも着用は個人の判断で良し、となっています。ただし、高齢者が多く集まる施設では今まで通りマスク着用を継続することとされています。デイサービスをご利用される日はご協力をお願いいたします。

ご利用キャンセルは急ぎよお休みされる場合は当日朝にお手数ですが、午前 8 時 30 分ごろまでに当事業所まで、ご連絡下さい。また、あらかじめ確認可能なお休み（受診や私用によるもの）については送迎時もしくはお渡ししている連絡帳に記載をお願いいたします。