

なごみ通信

第159号 5年2月10日発行

2月号



2月に入りました。今年は例年になく大雪となりました。暦の上では「立春」を迎えましたが、まだ、寒さ厳しい日が続いております。皆様も体調管理をしっかりと行い、この冬を乗り切りましょう！！

春の訪れが待ち遠しいですね。



鬼は外
福は内

おやつには甘納豆を
召し上がっていただきました。



節分



邪気を払い無病息災を願って、
鬼に豆（カラーボール）を投げ
鬼を退治しました！







和では感染対策を徹底工夫し、季節を感じられる行事を行っております



お正月と言えば
日本の伝統的な遊び
福笑い。
皆様と楽しみ、沢山の
笑顔が見られました♪



福笑い



～感染予防について～

行事・活動・レクリエーションを提供する際、職員はマスクを2重に着用し、飛沫防止対策を強化しております。またご利用者様には利用中マスクを着用していただきます。
また着用していない方への注意喚起を行います。
感染症対策にご協力いただけない方については、ご利用を控えていただくようお願いしております。
※ご本人及び、ご家庭内でのコロナウイルスに関することは、すぐにご連絡ください。

(025-278-4165)

健康体操

《転倒予防》

※10秒×1回

体操方法

自宅で実践してみましょう！！

姿勢を伸ばし、足が地面にしっかりつくように座ります。

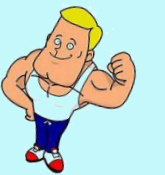
手すりにつかまりながら行います。膝を伸ばし、爪先を立てて地面に踵をつけましょう。

体を前に倒し、太もも裏を伸ばします。

効果

この体操により、太もも裏の筋肉を伸ばすことができ、膝の安定性を高めることができます。
さらに膝の痛みを抑えることができます。

※痛みがある方や拘縮がある方はできる範囲で行いましょう。



2月の手作りクラブ

椿の吊るし飾り

椿は長期に渡って花を楽しめます。
フェルトを使って
とても華やかにできました♪



2月生まれ



性格：独創性とユーモアのセンスにあふれ、価値観や目的意識がありとても個性的な性格

仕事：独特な発想力や想像力をもつことから、クリエイティブな仕事で企画や計画を立案することで類稀なる才能を発揮する。

恋愛：刺激や変化を求めて、個性的な人を好きになり、結婚を考える際は滞りなくできる相手を好む。

まとめ：考え方が独創的で、芸術や学術の分野での可能性を秘めている。論理的であり、数学や物理などで実力を発揮する。

当施設では、感染症予防対策を強化しております。
見学や体験利用については、まずはご相談ください。
ご不明な点がございましたら、お手数ですが下記担当までご連絡ください。

～お問い合わせ～

新潟市江南区大湊 717 番地

☎025-278-4165 志田・小出

