



## しりとりリレー

※答えは1パターンじゃないかも  
知れませんね

チョコレート→〇〇〇→とうもろこし→  
〇〇〇→すいか→〇〇〇〇〇→うめ〇〇  
→しいたけ→〇〇〇→〇ヤ〇メル

※食べ物シリーズです

## 2月行事予定

2月3日(水)

節分 ※音楽療法・カラオケは現在

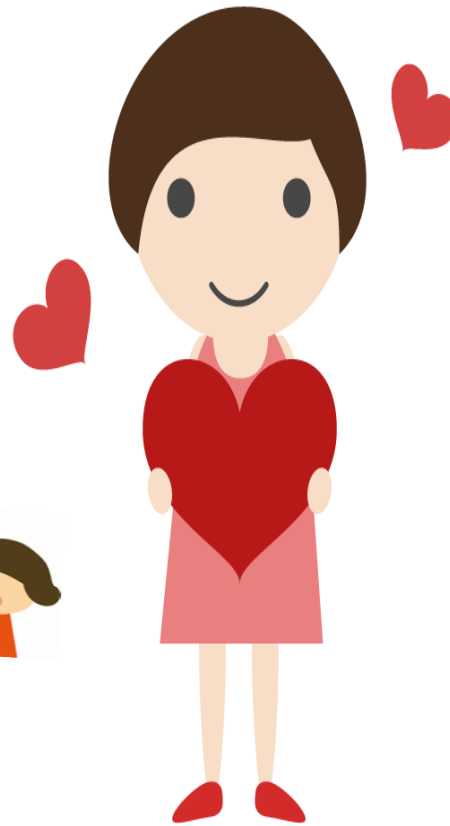
2月10日(水)

中止しております

手作りおやつ チョコクレープ

## 1月活動報告

各療養棟では、1月2日・3日の2日間  
書き初めを行いました。書き初めは一般的に1月2日  
に行い、お稽古事などを1月2日に行うと上達すると言  
われているそうです。新年の抱負や目標とする言葉を  
書く「書き初め」。皆様、たくさんの抱負を書いて  
下さいました。その中で最も多く書かれたのは  
「迎春」と「希望」。希望とはもちろんコロナ  
収束の願いを込めているとの事でした。  
本当にコロナに負けない年にしましょうね!



「5つの場面」に気をつけましょう!

2度目の緊急事態宣言が1月14日～2月7日まで  
発令されました。前回の緊急事態宣言と比較し、世間  
はコロナ慣れと言われる状況になりつつあり、緊張度  
合いも低下している様と感じます。そこでもう一度  
気をつけないといけない5つの場面を一緒に確認し  
ましょう。

換気をよくして  
3密を避けましょう

飲食を伴う  
親睦会

大人数や  
長時間の飲食

マスクなしの  
会話

狭い空間での  
共同生活

施設では感染症予防対策を  
常に行っています。  
引き続き皆様に安心して  
ご利用頂く為にも

居場所の  
切り替わり

手洗い・消毒・マスクの着用徹底のご協力をお願いします。

## 職員紹介

新しい職員が加わりました!



宮地(みやじ)  
介護職員

頑張ります。  
よろしく  
お願いします。

山本(やまもと)  
看護職員

令和3年2月 第22号  
てらもと総合福祉センター  
2階・3階療養棟



## 自宅でトレーニング



### 膝裏伸ばし

椅子に少し浅く腰掛けます。片方のひざを伸ばし、おへそを足に近づける様に体を前に倒していきます。気持ちいいと感じるところで15秒間数えます。反対側も同様に行います。

かかととはタオルの外につけたままにします



### 足趾の運動

椅子やベッドに腰かけ、床にタオルを敷きます。タオルの手前に足を置き、タオルをたぐり寄せるように足の指を使ってタオルをつかみます。10回程度繰り返します。

**※無理のない程度に行いましょう**



### ～1月活動報告～

1月はてらもと選手権！  
お手製の折り紙駒でタイムを競い合いました。より長く駒を回し戦いを制したのは！？

**金・土が同率優勝となりました！！**



### 2月行事予定

2月3日(水)  
節分

2月10日(水)  
手作りおやつ チョコクレープ

※首療療法・麻雀・刀フオクは現仕中止しております。  
ご理解の程、宜しくお願いします。



## 通所リハビリテーション・西部地域包括支援センターがリニューアル



西部地域包括支援センターは事務所の隣に移転しました



通所リハビリテーションフロアが拡張されました



マッサージチェアはテレビ前に移動しています



通所リハビリテーションの事務所が(前)西部地域包括支援センターへ移動しています



※ 工事中は騒音となり、皆様大変ご迷惑をお掛け致しました。  
ご理解とご協力ありがとうございました。