### 2023年会

### 免疫力を高めていきましょう

免疫力とは病気に抵抗できる生体反応のことです。 この免疫力を低下させないためにも、免疫力の高め 方を知り、健康習慣の見直しを行いましょう■

#### 免疫力が低下する主な要因は(。 $^{'}\cdot\omega\cdot$ )?

①加齢②睡眠不足③ストレスの多い生活④不規則な 生活⑤栄養の偏り⑥野菜・タンパク質不足⑦寒さや 乾燥®季節の変わり日などが挙げられます。

#### 免疫力をアップさせるためにはどうするの(・・?

①適度な運動②体を温める③ストレスを減らす④腸 内環境を整える⑤質の良い睡眠⑥バランスのよい食 事を摂る➡積極的に取りたい栄養素(たんぱく質・ ビタミン C・ビタミン D+乳酸菌)

冬は感染症流行シーズンです。免疫力を高める生活 を意識し、感染症対策と健康な体を作りましょう!

## 1月行事予定

1月4日(水) 新年会・書き初め 1月25日(水) 手作りおやつ

~抹茶ベビーカステラ~

※音楽療法・カラオケは 現在中止しております。

ご理解の程、宜しくお願いします。

# 今年もよ31くゆ 學士。原有,

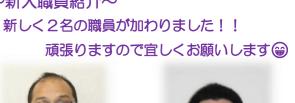


令和5年1月 てらもと総合福祉センター





~新入職員紹介~



新年明けましておめでとうございます。 2023年の幕明けです!!

> 今年も楽しく笑顔の多い年に していきましょうね!







12月21日(水)に各療養棟では少し早めのクリスマス会を行いました。今回はその日の様子をお伝えし たいと思います。開会のご挨拶から始まり、皆さん大きな手拍子で、リズムに合わせてクリスマスソング 「赤鼻のトナカイ・」を合唱。今年はどなたも大きな声で歌われていて、開始早々とても楽しい雰囲気の 流れで、次の催しは簡単ビンゴ大会。このビンゴ大会は皆様がビンゴしやすい様に工夫され、3つの数字で 上がり。カードを配られた時点での→直撃→もあり、カードに【あたり】と書いていれば特別景品をプレ ゼント (\*\*) この斬新なルールに一同大盛り上がりで、あたりを引きあてた当のご本人様もビックリ顔(°д°)! でした。今年のクリスマス会は、各専門職も多数参加し、にぎやかな会となりました。その場に居た全員が

















# HAPPY

# VEW YEAR!

皆様と新しい年を迎えることができ

大変嬉しく思います

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます

2023

合和5年1月第45号

てらもと総合福祉センター

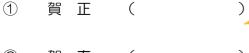
通所リハビリテーション



12月24日(土) クリスマスイブの日に **■■**通所リハビリテーションではクリスマス会を

行いました。こちらも毎年恒例となりましたが・・・クリスマ ス会当日衣装は朝の送迎からクリスマス仕様。フロアの装飾・ 音楽・ケーキを盛る取り皿など、この日はクリスマスムードで 皆様をお出迎え♪しかし!!!クリスマス会と浮かれてばかり もいられませんなメインのリハビリの方も、皆様いつものペー スで頑張っておられました。今年最後を締めくくるビンゴ大会 も大いに盛り上がりを見せ、通所リハビリテーションクリスマ ス会は皆様笑顔の中、お開きとなりました。





よく使われる賀詞の意味

使い分ける事ができますか?

カッコの中に当てはまる言葉を

下の語群から選んでください



~お正月クイズ~

(3) 初春

4 迎 春

(5)寿春

頌 春

#### 【語群】

- 正月を祝う
- 新春を迎える
- 新年をたたえる 新春をことほぐ
- 新年を祝う
- 新春を祝う









### 1月行事予定

1月4.5日(水)(木)

書き初め

1月18日(水)~24日(火)

てらもと選手権

1月25日(水)

手作りおやつ~抹茶ベビーカステラ~

※音楽療法・カラオケは現在中止しております。

ご理解の程、宜しくお願いします。

