

2023年🏠

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(。´・ω・)?

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⑧季節の変わり目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。

12月活動報告



今年もよろしく🌸 🌸 お願いいたします



令和5年1月 第45号

てらもと総合福祉センター

2階・3階療養棟



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!



～新入職員紹介～

新しく2名の職員が加わりました!!

頑張りますので宜しくお願いします😊



北林(きたばやし)

介護職員



鈴木(すすき)

介護職員



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。今年は何だと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】と書いていけ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終始笑顔で、2022年を締めくくるにふさわしい大レクリエーションとなりました🎄

HAPPY NEW 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

12月活動報告

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。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。

～お正月クイズ～

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

- ① 賀 正 ()
- ② 賀 春 ()
- ③ 初 春 ()
- ④ 迎 春 ()
- ⑤ 寿 春 ()
- ⑥ 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



令和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



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。

