

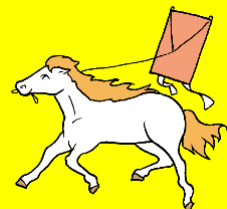
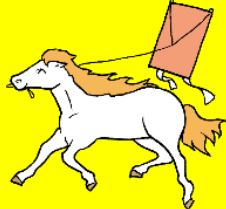


新年あけましておめでとうございます 本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

十千十二支（じっかんじゅうにし）といわれる暦法をご存じのことと存じます。これは60年を周期に廻る暦であり、還暦はこれに由来いたします。

さて、令和8年（2026年）の十千十二支は丙午（ひのえ・うま）です。丙は力強さやエネルギーの象徴、午は力強く前進する馬の象徴です。この二つが合わさることで、強い力で道を切り開き、新しいことにチャレンジするのに最適な、活気あふれる年とされています。

皆様が、力強くイキイキとした毎日をお過ごしいただけるよう、様々な活動やリハビリレクリエーションを行なっている当センターにぜひお越しください。職員も充実した活動内容を企画してまいります。皆様本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



花咲くクリスマスツリー ～ 制作活動 ～

12月の壁面飾りとして、クリスマスツリーを皆様に制作いたしました。クリスマスシーズンを鮮やかに彩るポインセチアをイメージしながら、一つ一つの花を作り上げ、ダイナミックに飾り付けました。楽しく華やかな壁面となり、デイサービスのフロアを明るく照らしてくださっています。



ゆく年くる年 ～ 年忘れ会を行ないました～

先月12月には、「笑って一年を振り返ろう」と、年忘れ会を開催いたしました。一年間の主な出来事を紹介し、「あんなことがあった、こんなことを頑張ったな」と感慨深げにこの一年を振り返っていただきました。その後、職員による仮装やダンス、二人羽織等、楽しんでいただきました。みなさん、おおいに笑っていただき、元気に一年を締めくくることができました。



年末年始からの体調管理

1月は、厳しい寒さや年末年始の長いお休みが明け、体が普段の生活に戻れず体調を崩しやすいものです。そんな体調管理には、「一無（無煙）、二少（少食、少酒）、三多（多動、多休、多接）」を意識すると言われています。具体的には、「バランスの良い食事、早寝早起き、軽い運動」を心がけることが体調管理の基本となります。また暖房器具を活用しながら、室内の温度差と湿度低下など注意が必要です。加湿器を併用するなどして湿度を保ちましょう。

デイサービスからの健康アドバイス

・朝の陽ざしを浴びましょう・・・適度な運動による骨や筋肉組織への刺激に加え、朝陽を浴びることで骨を強くすることにつながります。また体内時計を整え、乱れにくくする効果があります。

・体を温めましょう・・・入浴することで血行を促進できます。就寝時も適切な暖房器具を活用することで、安定した睡眠をとることができます。（室温20℃、湿度50～60％）旬の食材は栄養素が豊富であり、体を温める効果の物もあります。例えば生姜、ネギ、ニンニクなどの香味野菜、大根、レンコン、ごぼう、かぶといった根菜は効果的です。そこに良質なタンパク質が豊富で、脂質が少な目である鶏肉や味噌などの発酵食品と組み合わせることで更に効果的です。