

こぶしの花



第261号

平素より関町デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。テイルームから見える中庭には寒桜の木があり、ピンクの花を咲かせました。昨年お客様と植えたチューリップも緑の葉を元気に広げています。春はもうすぐですね。

デイサービスにいらした時には、手指の消毒やうがいをお願いしていますが、ぜひご自宅でもうがい・手洗いで感染症を予防していきましょう。



2月の行事紹介

今年もデイサービスに鬼がやって参りました！2月の恒例行事「節分」を2月3日(金)に行いました。今年は、籠を背負った赤鬼・青鬼・黄鬼が現れ、籠目がけて豆代わりの紅白の玉を投げ入れたりぶつけたりして頂き、大いに盛り上がりました。

昼食には「ちゃんこ風鍋」等、行事食を召し上がって頂きました！



関町デイサービスセンター

ホームページ

QRコード



2017年3月1日

社会福祉法人練馬区社会福祉事業団

関町デイサービスセンター広報委員会



リハビリ室だより Vol. 12

みなさま、こんにちは。この「リハビリ室だより」は今月をもって終了いたします。1年間ご愛読いただきありがとうございます。「リハビリ室だより」では、みなさまの健康生活に役立つさまざまな話題を取り上げてきました。転落や転倒の怖さについて、散歩のしかた、足指の大切さや握力について。ラジオ体操の効果というのもありましたね。

さて、最後に、「毎日、いきいき健康生活のために」、みなさまに伝えたい、もっとも大切な3つの活動を紹介します。

私が高齢者の方々の生活に関わる仕事を続けてきて、最終的に思い至った考えです。それは「よく食べること」「よく眠ること」「よく動くこと」です。

決して難しいことではありません。なんでもよく食べて、十分に睡眠をとって、適度な運動をすること。この3つの活動は、元気に生活していくための土台となるものです。このうち、どれかひとつが欠けても健康生活は成り立ちません。逆に、この3つの活動が充実している方は、めったに病気にかかりません。ぜひみなさまも、健康生活の土台となる「栄養のある3度の食事」「質の良い睡眠」「適度な運動」を充実させて、いつまでも健康な毎日をお過ごしください。