

おおふじ



日頃より当デイサービスをご利用頂きありがとうございます。

2月は旧暦で「如月(きさらぎ)」ともいいます。寒くなり、衣を更に重ねて着る”衣更着(きさらぎ)”との説があります。

今年の冬は、雪がちらつく日があったりと寒さが厳しく、手袋やマフラーをつけて重ね着したくなりますね。
デイサービスで行う体操で無理なく身体を動かしたり、温かいお風呂に入ったりしてポカポカになってほしいと思います。

新春恒例！書初めです♪

デイカフェでほっと一息



2月の予定

- 3日(木) 節分
大豆ご飯 太刀魚の塩焼き等
- 14日(月)バレンタイン
オムライス、チョコババロア等
(おやつ)
- 17日(木)18日(金)
あたたかデザートバイキング
- 24日(木)誕生日メニュー
赤飯、ロールキャベツ、ケーキ等

はればれトピックス

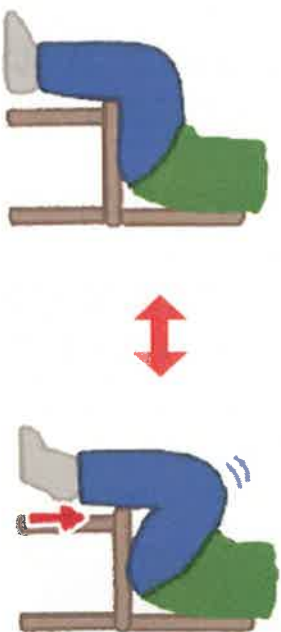


音楽体操の様子です♪
体を伸ばすと気持ちいいですね！

【足のむくみ予防体操】

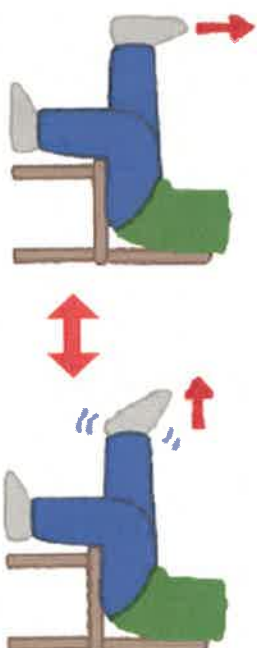
かかと上げ

5回2セット行う



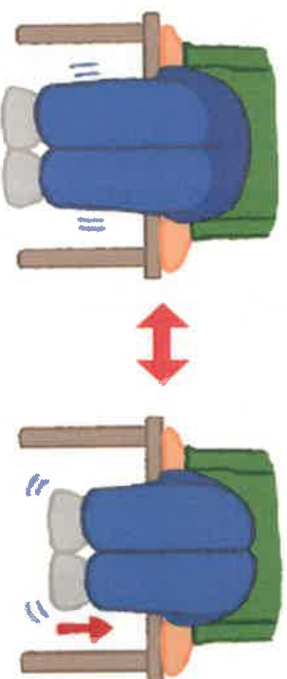
足首の運動

4秒ずつを2セット行う



足を弾ませる運動

ジャンプするように10秒を2セット行う



足の指の運動

5回2セット行う

