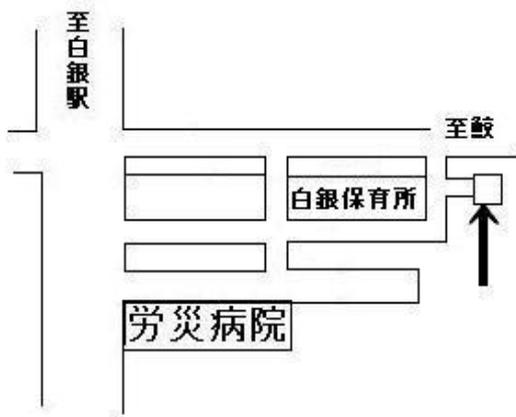
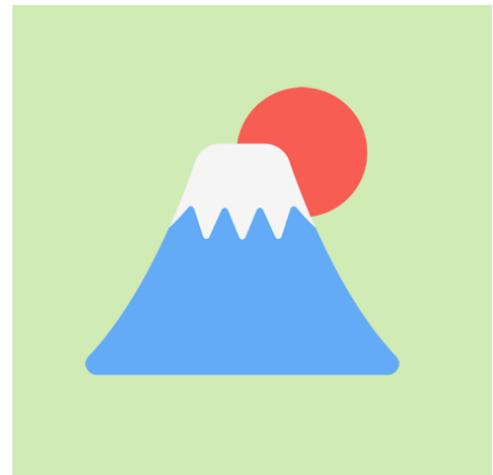
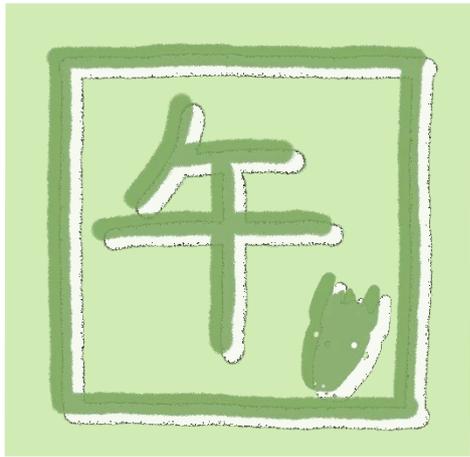
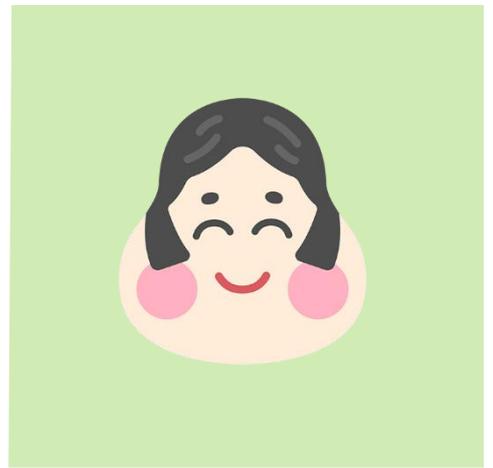


# きらきら

1月号 令和8年1月5日発行



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

# 9月の行事・活動

## 「忘年会」

12/16～18の3日間、年末恒例の望年会を行いました！  
今年は忘年会に向け練習してきた利用者の皆さんの踊りも披露し、楽しく締めくくることができました。園児たちの踊りにも優しさ溢れる笑顔を、そして、職員の出し物にもたくさんの喜びをありがとうございました。



## 1月の行事

### ☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います。

### ☆絵馬作り☆

↑2月、誕生日に近いご利用日に皆様の誕生会を行いました！

お誕生日おめでとうございます！

## 【 今月の豆知識 】

冬になると耳にすることも多い「冷え性」  
冷えは万病の元と言われているように、体と心の不調と冷えが結びついていると考えられています。

体温は起床時が最も低く、起床後に朝食を摂ることで急激に上昇し、昼過ぎから夕方まで緩やかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。

タンパク質の多い朝食をしっかり食べることが冷え防止に良いそうです。意識して食べてみませんか？

## 「運動・リハビリ」

寒くなり体を動かすのも億劫な季節になりましたが、皆さん楽しく上手に体を動かしています。



## 「日常のコマ」

昨年12月の地震で、防災対策の再認識をされた方も多いと思います。グリーンハイツでも、避難時に必要な持ち出し品の確認や、避難時に役立つスリッパを新聞紙で作りしました。



## ～デイサービスからのお願い～

☆忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

☆感染予防の為、ご利用される日の朝に体温測定を行って頂き、37.5℃以上の場合はお休みのご協力をお願いします。また、マスク着用をお願い致します。

☆利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00にデイサービスに電話連絡をお願い致します。

## 編集後記

あけましておめでとうございます。皆様お正月はいかが過ごしてましたか？

今年は60年に一度巡ってくる「丙午」ですね。エネルギーに満ちた活発的な一年になるよう皆様と一緒に過ごしたいと思います。

昨年に続き、今年もインフルエンザが流行っています。また、コロナ感染症も流行していますので、手洗いうがい等含め、感染症に気をつけて過ごしていきましょう。

山内・中崎・中道

# 簡身体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！  
今月の体操は、ペットボトルはさみです。

## 「ペットボトルを挟んで1～2秒！各5回」

太ももの内側の筋肉（股関節内転筋群）に効果があり、骨盤の安定化・歩行時の安定化が期待できます。  
膝は90度に曲げ、空のペットを両ひざの内側にはさみます。この時、両足は床から離してください。

（他の筋肉を作用させないため）

ペットボトルをつぶすように、内ももに力を入れ1～2秒維持しましょう。

無理せずゆっくりおこなってくださいね！

12月	チェック欄	12月	チェック欄
1日		16日	
2日		17日	
3日		18日	
4日		19日	
5日		20日	
6日		21日	
7日		22日	
8日		23日	
9日		24日	
10日		25日	
11日		26日	
12日		27日	
13日		28日	
14日		29日	
15日		30日	
		31日	

八戸グリーンハイツに繋がるQRコードです。

各事業所の情報やデイサービス職員のブログ等掲載していますので、是非、のぞいてみてください。

携帯電話から読み取ることでご覧いただけます。

