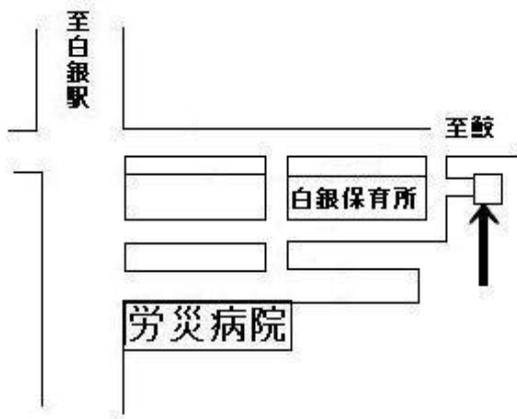


2月号 令和8年2月1日発行



1月の作品



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

1月の行事・活動

『絵馬作り』

今年は午年。午は成長や成功・繁栄のシンボルとして、縁起ものだそうです。



『福笑い』

お正月らしく「福笑い」をやってみました。子どもの頃を思い出します。



『花作り』

1月は「花」を作りました。思ったより大きくて見栄えがします。



『足浴』

寒い日はこれが一番。家に帰ってからもしばらくは足が温かいと評判です。



2月の行事

☆ 豆まき ☆

2月2日(月)~2月3日(火)

☆ 誕生会 ☆

誕生日の近い日に行います。

デイサービスからのお願い

※なるべく持ち物に名前の記入をお願いします。

※感染予防のため、マスクを着用して頂き、また、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。

『流鏝馬?』

馬には乗りませんが、的を狙って弓を引く。矢を前に飛ばすのもなかなか至難。



『絵合わせ』

記憶力や集中力を養い、認知機能維持に役立つレクリエーションです。



『体操』

イスから立ち上がる運動を体操の中に取り入れています。



『レクリエーション』

足にのせたお手玉を蹴り上げて落ちた所の点数を競います。



『今月の豆知識』

絵馬は、神社で願い事を書いて収める木の札です。昔は、本物の馬を神様にささげていました。そのかわりに、馬の絵を描いた板を使うようになり、「絵馬」と呼ばれるようになりました。今では馬だけでなく、干支や縁起のよい絵が描かれています。願いを書くことで、気持ちが明るくなるとも言われています。

編集後記

新しい年を迎えました。今年は何年。馬は昔から人のそばで、ゆっくりと歩みを共にしてきました。私たちも毎日を大切に、無理せず自分のペースで過ごしていきたいですね。本年も当デイサービスは、安心できる時間と笑顔を大切にしていきたいと思います。どうぞ健やかで穏やかな一年をお過ごしください。

山内・中道・中崎

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。



毎日の簡単体操チェック表

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、「スクワット 10回ずつ」行ってみましょう。

基礎代謝を上げ、血流をよくする効果が期待できます。

1日		17日	
2日		18日	
3日		19日	
4日		20日	
5日		21日	
6日		22日	
7日		23日	
8日		24日	
9日		25日	
10日		26日	
11日		27日	
12日		28日	
13日			
14日			
15日			
16日			