



通信

こまつ

2月

23 29

第2号1月31日発行

デイサービスこまり

〒573-1127 上島町17-14

TEL072-395-4701 FAX072-395-4707

- 立春とは言えまだまだ寒い日が続きますね。 今テレビで連日報道されている、新型コロナウィルスによる感染者増大…。怖いですね。 そうでなくとも風邪などひきやすい季節です。日頃から体調管理をしっかりしていく事で元気に過すとともに予防もしっかりとしていきたいものです。
- 食事、睡眠を十分とり抵抗力をつけ、外出時にはマスクがおすすめです。
- 春はそこまでできています、、さあみんなで元気に過ごしましょう!!



お正月あそび



◎手作りすごろく
七福神ドルも皆さんで
切ってつくりました。
お金が増えたり減ったり
！！皆大笑いでした。



皆でワイワイ
年始より
大笑い！
今年も良い
年になりそ
うな気配が
します!!
(願)



◎福笑い
コスン(小杉)の顔で

毛糸や編み針で手作り小物作ってます



スタッフと共同作業。
鍵針で編み方を教えて
いただきながら沢山で
きましたーー



元気運動も頑張ってます!!



月・金は代表のコスン(小杉)のマッサージ
皆さんにご好評頂いています。

☆米丸様(7日)



いつも男前でカッコいい～
つっこみも完璧!さすが大阪人♪



☆北原様(12日)

女性の多い中、紅一点ならぬ
『紺一点』冗談の大好きな
お茶目な方です。



☆三原(文)様(19日)

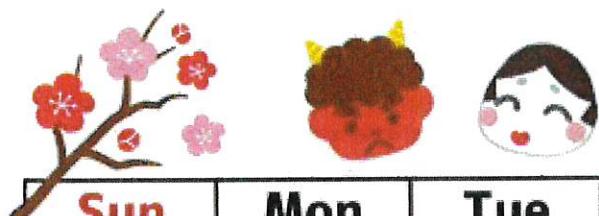
料理大好きおしゃべり大好き
いつも笑いが絶えません。

大正琴の演奏会



懐かしいな～
と皆さん楽しん
で聞いて、歌つ
てました。

今月の行事 ★節分豆まき ☆歌と踊り「かがやき姉妹」★おやつ作り

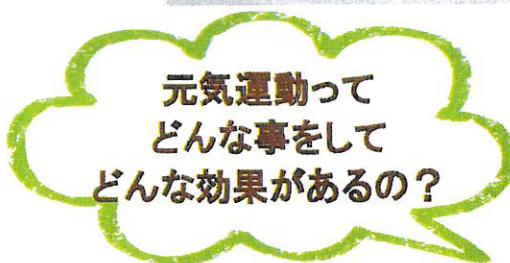


2月の予定

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
※ご用事等でお休みされた場合は、他の曜日への振替利用も日によつては可能です。ご遠慮なくスタッフにご相談下さい						
2 休業日	3 ☆歌と踊り 体重測定週	4 元気運動	5 おやつ作り 元気運動	6 元気運動	7 元気運動	1 休業日
9 休業日	10 元気運動	11 元気運動	12 元気運動	13 おやつ作り 元気運動	14 元気運動	15 休業日
16 休業日	17 おやつ作り 元気運動	18 元気運動	19 おでんの日 元気運動	20 元気運動	21 おやつ作り 元気運動	22 休業日
23 休業日	24 元気運動	25 おやつ作り 元気運動	26 元気運動	27 元気運動	28 元気運動	29 休業日

理美容の日は、2/27(月)です。

※ご希望者は事前にご予約下さい※



※行事等の予定は都合により予告無く変更する場合があります。
御了承下さいます様お願い致します。



読んで字のごとく、こまり流「元気が出る運動」です(笑)
日替わりで、棒を使ったり体操やボール、タオルなどなど…
楽しく笑いながらしゃべりながら、心も体もリラックスアンド
ストレッチ！！
体の動きの向上で以下の良い効果が期待できます。

- ◎血流がよくなる
- ◎食欲が湧き、腸の働きがよくなる
- ◎気分がよくなる

楽しみながら脳と身体が活性化する運動やレクリエーションを通して、無理のない範囲で運動にも積極的に参加してみましょう。
身体機能の衰えは避けることができませんが、元気運動やレクリエーションを通じた適度な運動で楽しみながら健康な身体をキープしましょう。

◆こまりからのお願い◆

- ・衣類など持ち物には、お名前を記入してくださいますよう宜しくお願ひいたします！！同じ物や忘れ物があった時に迷子になってしまふ心配がありますので、お手数ですがご協力お願ひいたします！
- ・ご利用時に、足が冷える方は、上履きのご用意をお願いいたします。

ご不明な点等ございましたらいつでもご連絡ください。デイサービスこまり 072-395-4701