



あっという間に年が明けてからひと月が経ちました。冬らしい寒さを感じる日も増えてきたので、体調管理に気をつけましょう！
これから季節のイベントも増えていきます♪楽しい2月にしましょう♪

～2月の予定～

- 3日(月) 自治会
- 3日(月) 節分豆まき
- 11日(火) バレンタイン菓子作り
- 12日(水) 体重測定
- 22日(土) 通常営業



☆お誕生日おめでとう☆

- 1日 飯島 久子さん
- 2日 細山 健一さん
- 3日 鈴木 真弓さん
- 3日 前田 耕佑さん
- 5日 大塚 卓也さん
- 6日 大森 胡美さん
- 14日 安生 拓也さん
- 18日 早乙女哲也さん



1月の活動報告



【11日 新年会・初詣】

新年会で乃木神社と千本松牧場へ行ってきました♪



【23日 お誕生日会】



6日生まれ
伊早坂謙さん



17日生まれ
寺内義治さん



19日生まれ
高田信也さん



22日生まれ
大阿久裕美さん

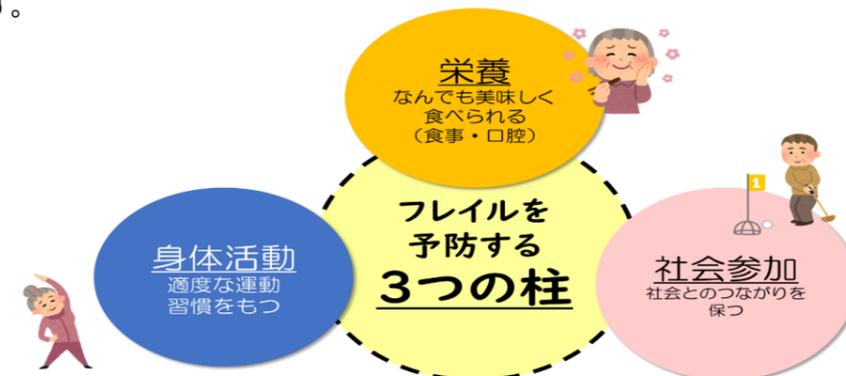


31日生まれ
針ヶ谷裕司さん

保護者会コーナー

「最近こんなことありませんか」

疲れやすくなった・・・。あまり食べたいものがなくなってきた・・・。ちょっと痩せてきたかも？外出することが億劫になってきた・・・。もし当てはまるものがあつたらそれは「フレイル」かその前の「プレフレイル」かもしれません。「フレイル」とは加齢に伴い、心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間で、将来介護になる危険性が高い状態をいいます。そしてそのフレイルを予防するには次の3つが大切だそうです。



食事は低栄養を予防するためにバランスよく食べられていますか？生野菜が量を摂れなくなつたら温野菜にしてみましょう。転倒しない身体をつくるためにウォーキングなど軽い運動を習慣的にしていますか？たとえばトイレにいったとき便座で立ったり座ったりを5回毎日することだけでも5年後10年後には身体は全く違って来るはずだそうです。これならできますよね。外出や人とのつながりを大切に社会参加していますか？ボランティアや余暇活動だけでなくお友達とのランチでもいいそうです。先日受けた講座で昨日の夕食のメニューは何でしたか？一昨日のメニューは？と聞かれました。昨日はわかる、でも一昨日は？と周りを見てもみな同じ反応でした。講師によると人は20分で42%、1時間で56%、1日で74%を忘れてしまう(エビングハウスの忘却曲線)そうで、それを防ぐには復習するしかないとのことでした。夜寝る前に今日あったことを思い出し復習すればいいんですね。さっそく今夜からやってみませんか。そしてお友達とランチの予定を立てましょう。

森山和美さんのお母様と早乙女哲也さんのお父様が入院されましたので、保護者会よりお見舞金を差し上げました。お二方のご回復を心よりお祈り申し上げます。