

まんてん2月だよ!

医療法人社団 緑愛会
 デイサービスセンター
 ☆満天の家☆
 令和6年1月22日発行

年末ビンゴ大会

年末は、最後の運試し!! ビンゴをしてどんな景品が当たるかを楽しみました♡



新春カラオケ

マイクを使って久しぶりのカラオケ
 やっぱり歌はいいな〜♪



りんご娘がりんごの歌を歌いました!

最後は小国音頭をみんなで歌い、盛り上がりました!

福笑い

福笑いで初笑い!!
 新年は笑顔でいっぱいでした😊



ちょっと役立つ暮らしの知恵

寒い時期に冷えが身体に及ぼす影響はさまざまあります。
 足の冷え対策を行い、健康に過ごしましょう!

冷えが身体に及ぼす影響

- ・体調が悪くなる
- ・膝など身体の痛みが出やすくなる
- ・血流が低下し、心筋梗塞・脳梗塞などを起こしやすくなる
- ・筋肉がこわばり転倒しやすくなる
- ・寝つきが悪く、寝不足になる

保温靴下を履く

足湯をする

冷え対策

あたたかい飲み物を飲む

レッグウォーマーを履く

足のストレッチをする

かかと上げ下げ 足首回し等

満天の家2月のお楽しみ



月	火	水	木	金
<p>感染症対策を徹底しながら活動を行っています！ 興味のある方は、お気軽にご連絡下さい。</p>				2
				映画鑑賞
5	6	7	8	9
<p>← 曜日対抗 たまごゲーム →</p>				
12	13	14	15	16
漢字あつまめ	昔遊び	バレンタイン企画	シャッフル文字	だるま崩し
19	20	21	22	23
大旗キャッチ	ドキドキあいうえお	横取りゲーム	お玉「ルー	連想ゲーム
26	27	28	29	
脳トレクイズ	開けたい閉めたい	ペアを探せ	ぬい絵コンテスト	

ブログ、Instagramも是非ご覧ください！



緑愛会

で検索してね👉



お問い合わせ … 医療法人社団緑愛会 デイサービスセンター満天の家

〒999-1354

小国町大字幸町6-1 TEL 0238-62-3311 渡部 桜、今 智美