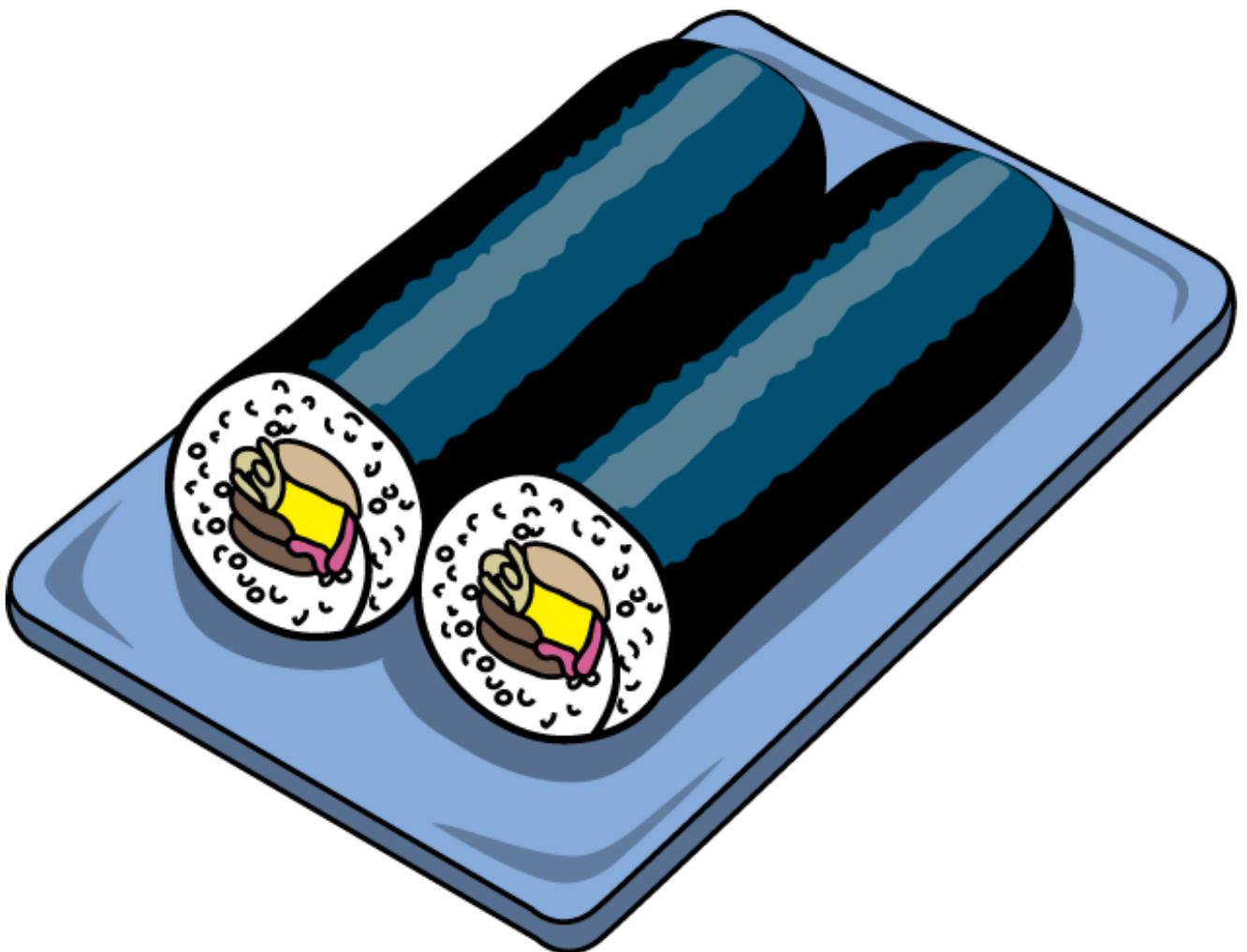


NO.166

# はぴはぴ通信

2月



福生会デイサービスセンター



# はぴはぴ通信



平成29年2月1日

福生会

デイサービスセンター

072-278-0205

**春寒も緩みはじめ、ようやく過ごしやすい気候となってまいりました。**

**春の日差しをうけて、皆様お健やかな日々をお過ごし下さい。**

**先月は多治速比売神社へ初詣に行きました。今年も天候に恵まれ暖かく、参加された方々も「良い一年になる」と喜ばれていました。**

**また1月の恒例行事の餅つき大会も行われ、炊き上がったもち米を石臼に入れ杵で何度も力強く搗き、ふっくらとした軟らかいお餅が出来上がり、今回は搗き立てのお餅でぜんざいを作り召し上がって頂きました。皆様からは「美味しかった」と大好評でした。**

**今月は、男性利用者様へのバレンタインプレゼントがあります。様々な衣装の職員と一緒に写真撮影をしますので楽しみにして下さい。**





# はぴはぴニュース



1年で最も寒い季節となりました。みなさん風邪などひいていませんか？

今回は寒い冬を乗り越えるために身体を温める方法などをご紹介します。

寒い日は温かい緑茶やコーヒーを飲んで温まりたいものですが、実はこれらは逆に身体を冷やしてしまい逆効果なのです。反対に身体を温めてくれる物はココア・かぼちゃ・ごぼう・玄米・ネギ・紅茶・人参・ほうじ茶・大根・ほうれん草などがあるようです。

見分け方としては寒い地域で採れるものは身体を温め、暖かい地域で採れるものは身体を冷やします。また納豆など発酵しているものは身体を温めると言われています。



【身体を温めるもの】



【身体を冷やすもの】

《靴下を履いて寝るのは間違っている？》



寒いとついつい靴下を履いて寝てしまう方が多いようですが実はこれあまり良くないと言われています。と言うのも、寝ている間にも私たちは汗をかきます。汗は靴下の中で蒸発できずに靴下を湿らせその湿った靴下は身体を冷やしてしまいます。その結果、血流が悪くなり身体全体が冷えきってしまうのです。



他にも身体を温める方法として、お風呂に入浴剤もいいですね。たくさん種類があり、どれも様々な効果がありますが身体を温めるという事では群を抜いて『柚子湯』が良いそうです。香りも楽しめるのでぜひお試しください。またもう一つのおススメは腹巻です。温熱効果で便秘、胃もたれ、腰痛、むくみなどの改善効果があります。まだまだ寒い日が続きますが風邪を引かないように

お過ごしくださいね





# 2月の予定

## バレンタインコスプレ撮影会



8日(水)から14日(火)にかけて男性利用者限定で、事前に選んで頂いた衣装を着た女性職員と一緒に記念写真を撮るコスプレ撮影会を行います。写真はカレンダーにしてプレゼント致します。女性利用者様は3月の雛祭りに撮影会を行います。



## 喫茶



6日(月)のおやつ時間は喫茶を行います。

今回のメニューはぜんざい、コーヒー、紅茶、喫茶セット(和菓子とお茶)、特別メニューは肉まんとなっております。



## 節分



3日(金)に節分の豆まきを行います。豆まきで鬼を退治して福を呼び込みましょう。



## 体力測定



20日(月)から25日(土)にかけて体力測定を行います。3ヶ月に1回の測定となります。皆様奮ってご参加下さい。