



コスモスだより

2月号

【発行日】

令和6年2月1日

寒さに負けず、しっかり体を動かしましょう！

寒くなるとこたつや布団から離れがたくなりますが、体を動かさずにいると血行が悪くなります。また、関節の動きも悪くなるため、つまずいたり転倒しやすくなります。寒さに負けず、しっかり体を動かしましょう！

1月の活動報告

お誕生日おめでとうございます！

◇1/5(金) 101歳の
誕生日を迎えられ、
皆でお祝いしました！
とても物知りで
笑顔の素敵な方です。
いつまでもお元気で♡



◇豆を挽いてコーヒーを淹れました！ とってもいい香りが
部屋に広がり、ちょっと苦めのコーヒーが美味しかったですね



◇2月の節分イベントに向けて
皆で色々なアイデアを出しながら、鬼を作りました！



2月のイベント情報

2日(金) 節分イベント



5日(月) 散髪



10日(土) 誕生日会



寒さでこわばった体をほぐしましょう！

冬は寒さで体がこわばりやすく、思うように動きにくくなるため、けがや転倒のリスクが高まります。身体を温めて体のこわばりをほぐしましょう！

○部屋を適切な温度にする
暖房器具を使い室温を暖かく保ちましょう



○温かいものを飲む
ショウガ湯やほうじ茶、ココア、甘酒などは体が温まりやすいといわれています。

○3つの「首」を冷やさない
首、手首、足首を保温しましょう

○ストレッチをする



空き状況：○空きあり △空き少なめ ×空きなし

月	火	水	木	金	土	日
×	△	△	○	×	○	休

事業所名：デイサービスセンターコスモス
住所：〒719-0301 岡山県浅口郡里庄町里見 8004-2
TEL / FAX：0865-64-5512
管理者：松尾 香里
生活相談員：井上 友紀 藤井 正子



担当：松尾