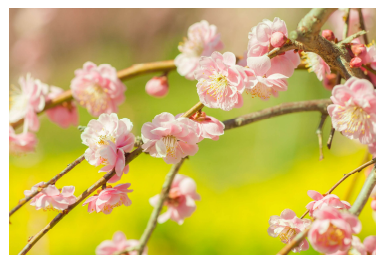




令和 3年 2月

デイサービス多賀の里



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
節分週間 						
7	8	9	10  誕生会	11	12	13
 七福探し 						
14	15	16	17	18  誕生会	19	20
 思い出週間 						
21	22	23	24	25	26  誕生会	27  誕生会
 温泉週間 						
28						

1月の多賀の里通信

誕生日会

おめでとうございます



書初め

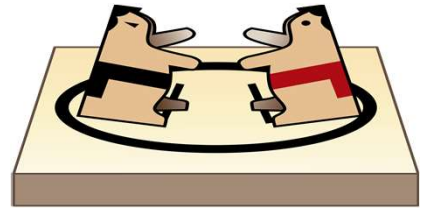
真剣な眼差しです



多賀の里 紙相撲大会



名勝負が繰り
上げられました



名所巡り双六

愛媛県内の名所を映像を見ながら巡ります



日野のコメント

2021年の1月は、暖冬だった昨年とは比にならない寒さで、四国の平野部でも雪が積もるところもありました。朝の冷え込みは厳しく、暖かい布団から起き上がれず、朝の支度をするのが億劫に感じることもありましたね。新しい日を迎えられることに感謝し、また今日も頑張ろうと思っはいますが、、、。

冬場の、特に今年のような寒さでは、身体を動かす機会は減ります。体を動かそうと思っはいるが筋肉は強張り、空気も乾燥して呼吸もし辛さを感じます。強い意志の方は、そのような状況にも負けず毎日の日課に取り組んでいた散歩や体操などに取り組んではいますが、多くの方は決めたことをできていないかと思っはいます。やはり、人間は環境に依存している動物ですね。どんなに強い意志を持っている方でも、北陸や北海道地方での大雪の状況なら毎日の日課だった散歩や体操ができないことが容易に想像できます。日課に取り組めない期間が長くなればなるほど、身体を動かす機会等は減り、筋力や体力といった身体機能が低下することもあるかもしれません。幸いにも愛媛県は、天候などの環境には恵まれています、やはり環境に順応するしかないことになりませんか。そんな時、必要になることは、やはり専門職のアドバイスだと思っはいます。

そこで、今月から機能訓練士の河本と協力して、ご自宅で安全にできる体操等を対案していきたくと思っはいます。では、お楽しみに。

○見学、相談等随時行っています。お気軽にお問合せ下さい。※誌面の写真についてはご本人(法定代理人)の同意を得て掲載しています。

編集・発行 〒799-1354 愛媛県西条市北条231番地1

株)ジェイコム 『デイサービス多賀の里』 TEL: 0898-65-6662 FAX: 0898-65-6663

URL: <http://jcomm-care.co.jp/> Email: cctaga@jcomm-care.co.jp