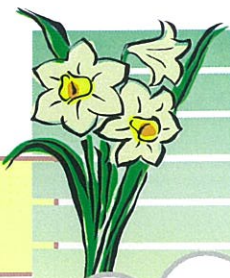




小鍵第7仮設だより

2月



皆さん、体調はいかがですか？寒暖の差が大きくなってきました。もうすぐ春ですね～でも、その前にドカ雪が待ってます。インフルエンザ・風邪などひかないように気を付けてくださいね。今月は、風邪予防対策と雪道の歩き方を載せてみます。皆さんの対策も是非教えてください。待ってま～す。



雪道の歩き方

1. 小さな歩幅で歩く
 2. 靴の裏全体をつけて歩く
 3. 急がず焦らず余裕をもつて歩く
- ポイント** 止まっている状態から歩き始める時など転びやすいので注意



新春お茶っこ 豎琴の調

お茶を飲もうよ 健康の調

みんなで、懐かしい歌を歌いました。

緑茶で風邪予防

緑茶に含まれているカテキンは、風邪ウイルスのたんぱく質に結合し、感染力を弱める働きを持っているそうです。風邪やインフルエンザ予防として緑茶を使用する時は、飲むだけでも十分効果が。更に、2～3倍に薄めたものを、うがいに使うのも効果的！特に外出後や、就寝前にうがいをするのもおススメです。**ポイント**は、カテキンの効果

鍵を預かっています。

談話室前の駐車場で拾いました。



談話室で預かっています。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 ラジオ体操	4 ラジオ体操	5 ラジオ体操	6 ラジオ体操	7 ラジオ体操	8
						健康のツボ 13:00～16:00
9	10 ラジオ体操 ひざかけ作り 10:00～16:30	11	12 ラジオ体操	13 ラジオ体操	14 ラジオ体操	15
16	17 ラジオ体操 ひざかけ作り 10:00～16:30	18 ラジオ体操 楽しく体操 13:30～15:00	19 ラジオ体操	20 ラジオ体操	21 ラジオ体操	22
23	24 ラジオ体操	25 ラジオ体操	26 ラジオ体操	27 ラジオ体操	28 ラジオ体操	



※ラジオ体操は、毎日午後2時からで～す。

※仮設だよりに、ご意見ご感想をお寄せ下さい。待ってます。

