

・月刊/百華苑デイ1月号・

新年明けましておめでとうございます。
昨年は大変お世話になりました。今年も職員一同、
皆様のご希望に添える様、精進してまいります。
本年も宜しくお願い申し上げます。

年末お楽しみ会の様子



まずは恒例のビンゴ大会
を行いました。皆様
番号とカードを見比べ
いつも以上に真剣な
この表情！！皆さま
大興奮でした(´_`)

職員の出し物では
合唱や踊りを披露
させて頂きました。
皆さま一緒に歌って
踊って、いい笑顔を
されていました(*´_`*)



寒い季節だからこそご注意を！！

寒くなると、活動量や体温調節機能が低下して
きます。また、閉じこもってばかりいると筋力や
免疫力も低下してしまいます。そうならない為に

①**必須アミノ酸は筋肉を作ったり修復します！！**

赤身の肉、赤身の魚、卵、大豆、牛乳などで
摂取出来ます。また、鮭やしらす、しいたけ、
まいたけ等でビタミンDを摂ると更に効果的です。

②**運動を行い筋肉・筋力量の増加を！！**

デイサービスで行っている運動を家でもしましょう。

持病や痛み等には十分ご注意を(´_`*)

看護師より...



インフルエンザや感染性胃腸炎が流行し
ています。急な発熱・嘔吐・下痢等の症
状が出た場合には早めの受診をお勧めし
ます。



・ 1 月 の 活 動 ・

日 月 火 水 木 金 土

					1	2
					お休み	
3	4	5	6	7	8	9
お休み	音楽療法 			苑外活動 (初詣) 		
10	11	12	13	14	15	16
お休み	苑外活動 (初詣) 			リフレッシュ 		
17	18	19	20	21	22	23
お休み	作業療法 			音楽療法 		
24/31	25	26	27	28	29	30
お休み	リフレッシュ 			作業療法 		
<p>百華苑デイサービスセンター 大分市東上野1800番地 電話592-3775(夜間緊急時592-1513)</p>						

※年末年始のお休みは12/31～1/3です。