

# ほほえみ ニュース

令和4年2月10日発行

第243号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責：七海 由香



2月は、立春、雨水(うすい)の2つの節気があり、厳しい寒さが続きますが、春の兆しがみられる時期でもあります。冷えから体を守るのと同時に、身体を養い、エネルギーを蓄え、春に向けて体内環境をしっかりと整えていきましょう。

今年は何鬼を退治

しましたか？

## 2月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		鬼退治	鬼退治	キャップ ピラミット	キャップ ピラミット	うちわ返し
6	7	8	9	10	11	12
	創作	創作	創作	創作	建国記念日	創作
13	14	15	16	17	18	19
	創作	創作	創作	創作	創作	テーブル ボーリング
20	21	22	23	24	25	26
	紅白玉 転がし	紅白玉 転がし	天皇誕生日	足で引っぱって	足で引っぱって	高さくらべ
27	28					
	高さくらべ					

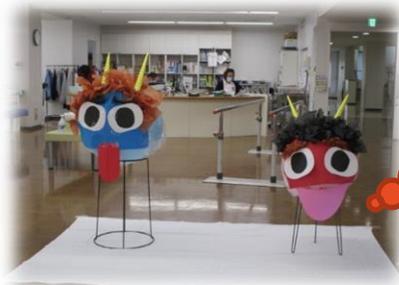
## 冬野菜について

旬の野菜は手頃で手に入れやすく、更に味わいや栄養素もアップしています。冬に旬を迎える食材を紹介します

- ①レンコン ～ ビタミンCや食物繊維が豊富。
- ②小松菜 ～ 食物繊維やカルシウム・鉄・カリウム・ビタミンCが豊富。カルシウムはほうれん草の約3倍。
- ③ごぼう ～ 食物繊維が豊富で便秘解消！腸内環を整える。ミネラルも豊富。

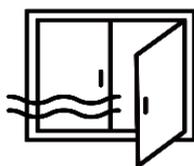
# レクリエーション風景

鬼退治



## 新型コロナウイルス感染症対策のお願い

昨年末から全国的に新規感染者が増加しています。新たな変異株の感染力の高さが指摘されているため、引き続き一人ひとりの感染対策が必要です。デイケアでも感染対策を継続し、皆さまに安心して過ごして頂けるように心がけていきますので、ご協力をお願い致します。



## 徹底しよう！！基本的な感染対策

- ①正しくマスクを着用
- ②換気
- ③3密回避
- ④黙食