

わくわくの里だより

2025年2月号

小規模多機能型居宅介護
 わくわくの里
 瀬谷区橋戸 3-69-2
 045-300-0606
 発行責任者 飯塚陵子

2月の誕生木「胡桃」 木言葉…強さ、あなたは必要とされる

蠟梅の甘い香りが早春を感じさせてくれますね。1年で今が一番寒い時期です。体を温める食事や運動、入浴や服装などで体調不良を予防しましょう。「笑う」のも免疫力アップでおすすめです。



1月の制作「ちぎり絵 椿」

初詣



皆さんと作った「わくわく神社」 ご利益はゆかに…



お正月遊び



祝 1月のお誕生会



墨笑会

題目「巳」

素敵

★お正月特別メニュー★



いただきま〜す！

Instagram やっています！

散歩



～わくわくの里プチ紹介コーナー～

Part11 季節の歌体操

毎日おこなっている「季節の歌をうたいながら体操」をご紹介します

- 〈効果〉
- ・季節を感じる
- ・明るい気持ちになる
- ・脳の活性化
- ・筋力アップ
- ・転倒予防
- ・姿勢の改善

今月の歌「はるよこい」



〈腕を上げる〉
肩のインナーマッスルを鍛える
全身の血流を促す

〈身体を傾ける〉
体幹を鍛える
歩く時の安定性を高める

〈足踏みしながら拍手〉
同時にやることで脳へ刺激
全身の筋肉のクールダウン

良いこといっぱい！
みなさんも
やってみませんか？

おんもへでたいと
まっている
手拍子
足踏み