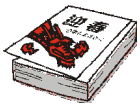
篠原デイサービスセンター健康だより

No．63／2月号

おきな草

《１２月の企画／年賀状作り》



１２月の企画として『年賀状作り』を行いました。年賀状を書くことによって新しい年を迎えるという気持ちになるのではないかと思います。
年賀状に言葉を書いていただく時に「字が下手だから…。」とおっしゃって、皆様消極的でしたが、出来上がった年賀状を廊下へ飾ると、嬉しそうにご自分の年賀状を探しておられました。
それぞれに個性が出ていて、素敵な年賀状が出来上がりました。

《１月の企画／新春カルタ大会》

１月４日（木）に毎年恒例の『新春カルタ大会』を行いました。
１５枚の札を机の上に置き、早く８枚取った方が勝ちとなるルールでトーナメント形式で競っていただきました。
鋭い眼差しで狙いを定める人や、のんびり構えて淡々としている人など様々でしたが、どの対戦も白熱した戦いが繰り広げられ、成績上位者だけではなく、参加者全員に商品を贈り、皆さん笑顔で閉会となりました。

《看護師より／歩く事の大切さ》

普段の生活の中で「運動をする」と構えず「歩く」という事で生活習慣病の予防、健康維持につなげましょう。
下半身を鍛えると高血圧、脳卒中、心筋梗塞等の予防になります。
「歩くのが良い」と言われ、５，０００歩、６，０００歩・・・と目標を立てて、逆に腰痛、膝痛にならないよう、自分の体力、体調に応じ、毎日歩き続けられるようにしましょう。