

すまいる

謹賀新年



理念

社会福祉活動を通し、
共働・共感・共生社会の
実現へ貢献します。

2021 vol.65 1月

明けましておめでとうございます。

本年も清穩の庵を宜しくお願い致します。

今月は、コロナ禍もあり例年では初詣に行きましたが、今年は新年会や書初め、羽根つきなど行いました。書初めでは、自分の名前やご家族様の名前、出身地など達筆に書いていました。

新年会では、甘酒と羊羹で新年を祝い清穩の中で賽銭箱に印刷した紙幣を入れて、絵馬に願い事を書き初詣のイベントを行いました。今年もコロナに負けず元気で長生きして頂けるよう環境づくりや行事を企画していきたいと思ひます。

今年も宜しくお願い致します。



免疫力を上げる運動法

筋肉は熱を産生しますので、体温を下げないよう、適度な筋肉をつけてそれを維持しましょう。軽めの有酸素運動は、血行を促進し、免疫機能を下げてしまう原因であるストレスを解消させます。きつすぎる運動はかえって免疫機能を下げてしまうので、適度にしましょう。

筋トレ

- ・腹式深呼吸
- ・スクワット
- ・プランク

有酸素運動

ウォーキングか
軽めのジョギング
30分



高めよう！ 免疫力



免疫力を高める食品



来月の行事予定は、節分・誕生日会を予定しております。



社会福祉法人 うえるかむ ■ 小規模多機能型居宅介護 清穩の庵

TEL 022-797-8517