2月 やすらぎだより

令和８年２月号

2月に入り、本格的な寒さになってきました。2月と言えば「節分」です。節分では、豆をまいて厄を払いますが、この豆まきが行われるようになったのは室町時代ころだそうです。節分にちなんだレクリエーションを計画しておりますのでぜひ参加してください♪ちなみに今年の恵方は「南南東」だそうです。

カレンダー＆作品づくり

1月の壁紙作品

「初日の出と富士山」の壁紙が完成しました。細かい作業でしたが、皆さんで協力して素敵な作品となりました。

2月のカレンダー作品

2月は節分がテーマのカレンダーを作成しました。恵方巻や鬼、イワシの頭などの配置を考えながら取り組まれていました。

絵馬づくり

1月は「絵馬」の作品作りを行いました。「健康でいたい」「元気にデイサービスに行けますように」「宝くじがあたっていますように」など願いを込めて作成されていました。

認知症予防通信 VOL. 11

寒い時ほど少し体を動かしましょう！

2月は1年の中で最も寒さが厳しい季節です。寒いと体を動かす機会が減りがちですが、軽い体操や散歩は脳への良い刺激になります。体を動かすことで血流が良くなり、脳も元気になります。

毎日少しずつ体を動かしていきましょう！

① 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。
② 片足ずつゆっくり膝を伸ばす。（つま先を上に）
③ 伸ばした状態で 3 秒キープして戻す。

無理のない範囲で各足 10 回ずつ挑戦してみましょう！

脳トレ問題

問１

「福」のつく都道府県はどこでしょう？

（３つ）

問２

「島」のつく都道府県はどこでしょう？

（５つ）

＜職員紹介＞

１月より職員体制が変わりましたのでご紹介します♪

阿部茉莉亜（責任者）

山﨑智司（介護職員）

高井一輝（理学療法士）

２月の予定

★佐野民謡　12日（木）
★音楽療法　未定

社会福祉法人
山県市社会福祉協議会
山県市社協デイサービスセンターやすらぎ
〒501-2259　山県市岩佐 1177－1
☎（0581)52－2800
FAX（0581)52－2937

クイズの答え

問1　福島県、福井県、福岡県

問2　福島県、徳島県、島根県、広島県、鹿児島県