



今月の目標



厳しい寒さが続きます。

体調には十分、気を付けて過ごしましょう！

寒さで体がまるくなっていますか？

姿勢が悪くなると、内臓の不調や腰痛、ひざ痛など様々な所に症状が現れます。体に不調があると、やりたいことも出来ず徐々に笑顔が無くなり、ふさぎ込んでしまいます。

皆さん、天井を見るように上を向いてみてください。向きづらい方や詰まり感ある方が結構いると思います。「呼吸法」をしっかりと行うことで、姿勢を良くしてくれます。

さあ、やってみましょう！

- ①鼻から吸います。
- ②口から吐きます。(5秒かけて)
- ③5回繰り返します。

← たったこれだけです。

口呼吸の方が多いかと思
います。しっかり呼吸筋を
働かせて、丸くなった背中

を少しでも良い姿勢に近づけられたらいいなと思います。

内臓の働きも良くなってきますので、やってみてください！！

福笑い



正月早々のレクリエーションでは皆さんに福笑いで楽しんでいただきました。

1月

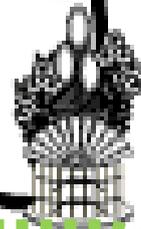
誕生日会



HAPPY BIRTHDAY



1月生まれの皆さん、お誕生日おめでとうございます。
 素敵な笑顔ですね♡怪しげな3人組が登場！なんと、誕生日を
 祝いに駆け付けたマジシャンと司会でした。3人は見事なマジック
 を披露してくれました。



団子さし (小正月)



懐かしい団子差し。身を乗り出して一生懸命、思いを込めて作っていました。
 とても綺麗に仕上がりました。ありがとうございます。

特別メニュー



七草粥



うなぎ



- 2/3 豆まき
- 2/7 誕生日会
- 2/9 特別メニュー
- 2/17 誕生日会
- 2/22 特別メニュー
- 2/25 誕生日会

