



今月の目標



寒さに負けず適度な運動をして



元気に過ごしましょう!

～新型コロナウイルス、インフルエンザの予防のために～

コロナウイルスやインフルエンザ等が流行しております。
不調を感じたら早めの受診をお勧めします。

手洗い、うがい … 石鹸で指の間や手首まで洗い、流水で
しっかりと流しましょう。
外からの出入りだけでなく、こまめな
うがいが効果的です。



換気 … 室内の汚れた空気を新鮮な外気と入れ替えましょう。
(窓を開け常に換気、または窓全開で30分ごと数分間換気)

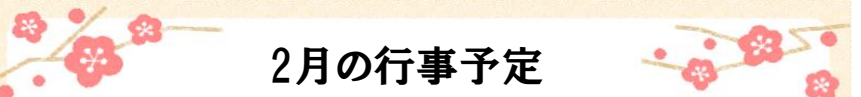
免疫力を高める … リラックスしたり、たっぷりの睡眠をとり、
そしてたくさん笑うことで免疫力を高め
られると言われています。

特別メニュー



1月12日(金)
さばのタレカツ

1月27日(土)
うなぎの蒲焼き



2月の行事予定

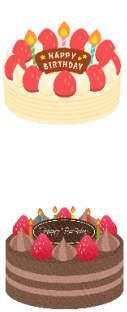
誕生会(7名) 9日(金)百寿(100歳のお祝)
17日(土)、23日(金)

豆まき 3日(土)

特別メニュー 6日(火)、26日(月)



誕生会



1月生まれの皆様、お誕生日おめでとうございます。素敵
な笑顔ですね。お忙しい中、所ジョージさん、細川たかし
さんがお祝いにかけつけてくれました。

団子さし (小正月)



懐かしい団子さし、皆様身乗り出し一生懸命思いを込めて
行いました。豊作や家内安全、一家繁栄、無病息災を祈る
行事です。利用者の方、デイサービスセンターあすか が明るく
笑える年でありますように…😊