

みねのさと 通信

2020/1月

第134号

発行日 令和3年1月発行

1

January

お知らせ

今月の
休日

1階サービス 1/1、1/2 お休み

2階サービス 1/1、1/2、1/11お休み

2021 新年のご挨拶



新年明けまして
おめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします。

2020年から本格化し、世界中を巻き込んで猛威を奮う新型コロナウイルス。みねのさとの2021年は、「コロナに負けない身体づくり」を目標にしていきたいと考えています。

歳を重ねることは避けられませんが、基礎疾患とされる糖尿病や心疾患、呼吸器疾患（喫煙に起因するもの）は生活習慣病である場合が多く、これはバランスの良い食事や生活習慣の改善で予防することができます。

新型コロナウイルス感染症対策として、今できることは、栄養バランスのとれた食事と適度な運動、質の良い睡眠をとり、生活習慣病を予防するとともに体力を増進し、ウイルスへの抵抗力が高まり、目に見えないウイルスにも負けない身体づくりを目指しましょう。

本年もよろしくお願いいたします。

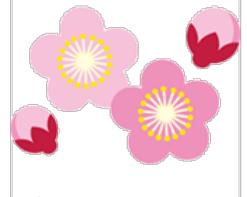
みねのさと

睦月 むつき

正月で親類や知人が集まり、親交を深めて仲睦まじくする様子から「睦月」となった。他に「新春」「初春」「孟春」「太郎月」などと呼ばれる。

1月の誕生花

梅



花言葉

「気品ある美しさ」

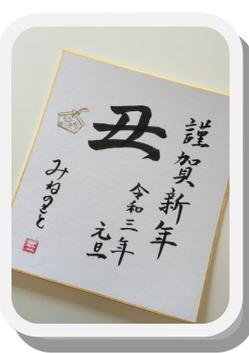
今日（冬）の アロマテラピー



ユーカリ

ユーカリは、呼吸器系のトラブルに欠かせないアロマオイル（精油）です。強力な殺菌作用があり、抗ウイルス、消炎に優れることから、風邪やインフルエンザのひきはじめの症状に効果を発揮します。

クリスマス イベント報告



四季を感じるデイサービス

みねのさ



今月の五感サロン

日	月	火	水	木	金	土
					1 休日	2 休日
3	4 季節の物づくり	5 書字教室	6 脳トレ体操	7 笑いヨガ	8 季節の物づくり	9 書字教室
10	11 書字教室	12 脳トレ体操	13 書道教室	14 季節の物づくり	15 イスヨガ	16 脳トレ体操
17	18 脳トレ体操	19 イスヨガ	20 フラワーアレンジメント 620円	21 書字教室	22 脳トレ体操	23 イスヨガ
24/ 31	25 イスヨガ	26 季節の物づくり	27 イスヨガ	28 脳トレ体操	29 書字教室	30 季節の物づくり

みねのさと
通信

2020/1月

第134号

発刊日 令和3年1月発行

今月の体操テーマ曲

「花は咲く」
「川の流れるように」

今月の口腔体操

一月一日
富士山



今月のお誕生日

2日♡M様 (86歳)
3日♡S様 (85歳)
25日♡W様 (81歳)
27日♡K様 (95歳)
28日♡O様 (83歳)

今月の五感サロンお題

書字教室

名言 イチロー
「努力せずに何が…」
年賀状
「あけまして、…」

脳トレ体操

「一月一日」健康体操
「新年」体操
「雪やこんこ」健康体操

季節の物づくり

おたのしみ

今月の理美容

ご予約制
※5日前迄にご予約下さい
※ご利用時間4時間以上の方対象

1月20日 (水) AM

1月28日 (木) PM