



2月です 今年は冬季リバーアクションが開催されるようです
寒いのは嫌だけど テレビでの観戦は楽しみです
厳しい寒さが一転 木立かな春の陽射しが注いだりと
今年の冬もなかなかにハードな毎日
まだまだインフルエンザやコロナ それにノロウイルスの流行は
収まってはいない様子ですので 手洗い消毒等しっかりと
しながら この時期を乗り切っていきたいです
梅の花が咲き始め 蜜柑も芳香を放っています
鶯の木立が待ち遠しいそんな日々です
昨日今日と陽射しが少しずつ暖かさを増してきました
春はもうすぐそこまで来ますね



お誕生日おめでとうございます！



バウムクーヘン
美味しい？



お知らせ・お願い

インフルエンザの流行が続いています。ご面会は
禁止はしておりませんが ご本人の体調もありますので
必ず事前にご連絡をお願いいたします。

今日からできる 認知症予防！ 7つの習慣

② 適度な運動を習慣にする

運動は脳の血流を改善し、神経の健康を支えるそう。
目標は 週3~5回 1回30分程度で。

- ・ウォーキング（早歩き）
- ・軽い筋トレ（自分の体重でスクワット・腕立てなど）
- ・有酸素運動+筋力トレーニングの組み合わせが
効果的！(^_^)!

少しづつ
できると
いい！

