



2月です 今年は冬季リハビリ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 ぽかぽかな春の陽射しが注いだりと
今年の冬もなかなかハードな毎日
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 臘梅も芳香を放っています
鶯のホーホキョー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てますね



お誕生日おめでとうございます！



バウムクーハ
美味しそう？



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
禁止はしていませんが 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。
目安は 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!(^_^)!

少しずつ
できると
1ヶ月！



新ゲームの登場
今年もたくさん
楽しい時間を
過ごしましょう!(^_^)!



徳が口意 今月のと
毒濁愚意 月のと
にれ痴れ地 月のと
なばにばに 月のと
る なり なる



～今月のつぶやき～

2月号

贅沢な時間



今の私には 自分のために使える贅沢な時間があります。（これも長生きのご褒美かな）ほとんどは自己の体調管理に費やしているのですが そのおかげ？でビデオで映画を観たりゆっくりとテレビを観たりする時間とすることが出来ているようです。しかもこれがなかなかの楽しみなのです。

今日は テレビでスいの空中観光に行ってきました。スいの氷河特急の旅です。普段は車窓からの景色しか目にすることが出来ませんが 今回は空中からの映像満載！大空を舞う鳥になった気分ですいの素晴らしい景色を楽しむことが出来ました。

もちろん実体験にはかないません。がテレビの番組のおかげで楽しい時間をひととき過ごすことが出来ました。我々高齢者の贅沢な時間。体は動けなくてもまたいつでも

楽しみは見つかるものですね。
でもスいには行ってみたいなあ！

