

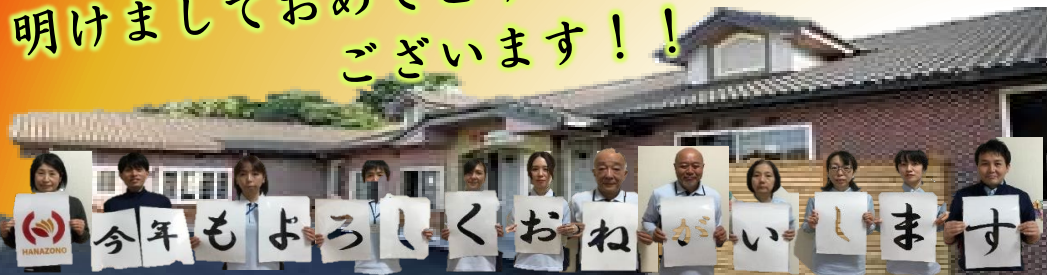


Hanazono Care Cent 令和5年 1月号

# はなぞの小規模便



明けましておめでとう  
ございます!!



## ～去年12月の活動紹介～

### クリスマス会・誕生会



### 忘年会



## 焼き魚大会



1月 ワンポイントリハ

今回のテーマ  
「足のつりについて」



年齢が上がるごとに発生頻度が高くなり、60歳以上の6%は毎晩こむら返り（＝つる）に襲われるという報告もあります。

【原因】

- ・循環系の異常 ・脱水 ・激しい運動 ・冷え
- ・電解質異常（ミネラルバランス） ・生活習慣
- ・薬の作用 ・交感神経の乱れ ・眼精疲労

【予防法】

- ・運動量を増やす ・身体の冷えに注意
- ・弾性ストッキング ・就寝時足下にクッション
- ・生活習慣の見直し

理学療法士 池崎大悟

## お正月の雑学

### 何故年越しそばを食べる？

もともと江戸時代の商家では忙しい大晦日は、手早く簡単に食事を済ますためにそばを食べる習慣が大晦日の年越しそばの由来という説があります。また、そばは細く長いことから「長寿」や「健康」「家運長命」などの願いも込められています。さらに、そばはうどんよりも切れやすい特徴があるため「一年の不運や災いを断ち切る」という意味もあるようです。



## お知らせとお願い

新型コロナウイルスに関して、現在第8波が猛威を振るっております。感染者は日に日に増加しており、誰がいつ感染してもおかしくない状況にあります。自身を守り、大切な人を守る為にも改めて一人一人の感染対策の徹底が重要となっています。皆様に安心してサービスをご利用頂く為に

①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」

②「県外への行き来や接触」

の確認を引き続き行わせて頂きます。また、はなぞのケアセンター施設関係者でコロナ陽性の確認がされた際は、お休みなど依頼をすることがありますので、ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

## 1月行事

- ・新年祝賀会
- ・書初め
- ・1月誕生会
- ・三所参り

複合ケアホーム はなぞのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

<http://www.kumamotokousei.jp>

