



冷えこみが厳しくなる季節となりました。今月のデイ便りは1月にありました新年会と初詣の様子をお届け致します。新年会では、午前中にデイホールでの参拝とおみくじを行い、今年一年の健康と安全を願いました。午後からは、職員による「祝いの舞」を披露して新年らしい雰囲気の中スタートしました! 毎年恒例の傘回しや血回しマジックの余興にて大盛り上がりでした☆初詣は2日間に渡って、河内阿蘇神社へお参りに行きました♪風が冷たかったですが、天気も良くて気持ちも晴れ晴れする外出行事となりました☆2月も楽しい行事を予定しております。みなさまぜひご参加ください☆

| 日  | 月           | 火           | 水           | 木           | 金                                   | 土   |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------------|-----|
| <p><b>新型コロナ感染対策について</b><br/>新型コロナウイルス対策として引き続き、手洗い・マスク着用をお願い致します。送迎時同居ご家族の体調を確認させて頂いております。感染防止の為ご協力お願い致します。インフルエンザも流行期となりました。体調管理にお気をつけください。</p> |             |             |             | 1           | 2                                   | 3   |
|  |             |             |             | 穴埋め・算数      | 穴埋め・算数                              | お休み |
|  |             |             |             | 魚釣り         | 魚釣り                                 |     |
| 4  | 5           | 6           | 7           | 8           | 9                                   | 10  |
| <p><b>迫さんのダーツの旅</b><br/>(トレッキングツアー)</p>  | 国語・社会       | 国語・社会       | 言葉遊び・算数     | 熊本県 雑読地名クイズ | 言葉遊び・算数                             | お休み |
|  | ゲートレク       | ゲートレク       | 玉入れ         | 玉入れ         | 玉入れ                                 |     |
| 11   | 12          | 13          | 14          | 15          | 16                                  | 17  |
| <p><b>料理の鉄人のめざせミシュランの星</b><br/>★★★</p>   | 国語・算数       | 国語・算数       | 熊本県 雑読地名クイズ | しいとー・国語     | しいとー・国語                             | お休み |
|  | ボーリング       | ボーリング       | フリスビー       | フリスビー       | フリスビー                               |     |
| 18   | 19          | 20          | 21          | 22          | 23                                  | 24  |
| <p><b>シネマ&amp;書道教室</b></p>   | 社会・算数       | 熊本県 雑読地名クイズ | 穴埋め・国語      | 言葉遊び・算数     | 穴埋め・国語                              | お休み |
|  | ペタンク        | ペタンク        | ジャンプでシュート   | ジャンプでシュート   | ジャンプでシュート                           |     |
| 25   | 26          | 27          | 28          | 29          | <p><b>HAPPY VALENTINE'S DAY</b></p> |     |
| <p><b>2月合同誕生会</b></p>  | 熊本県 雑読地名クイズ | 言葉遊び・算数     | 国語・社会       | 穴埋め・国語      |                                     |     |
|  | キックボーリング    | キックボーリング    | 輪投げ         | 輪投げ         |                                     |     |

### 熊本県 雑読地名クイズ

さてさて今回もいろいろな市からの出題です!!  
初めて聞く地名ばかりで読めませんでした...  
ぜひ読めるか挑戦してみてください(-)-☆

- ① 平平(玉名郡和水町)
  - ② 茗の木(球磨郡多良木町)
  - ③ 吹田(菊池郡大津町)
- 答えは脳トレの時間に...



### ワンポイントリハ

これだけは押さえよう

「肩の痛み」に対するセルフケア

●「肩の痛み」というものは人によって症状や痛む場所が様々です。

★今回は自宅で行なえるケア方法を紹介します。

①カイロなどで痛みが出ている肩や腕を温める。10分~20分程度

②肩回り、肩甲骨を回す運動  
・座った状態で片方または両方の肩甲骨全体を時計回り、反時計回りに回す

③猫背にならない様に姿勢を良くする。

詳しくは、理学療法士の西迫まで。



理学療法士 西迫

### 今月の目玉イベント

- 4日 迫さんのダーツの旅 (トレッキングツアー)
- 11日 料理教室
- 18日 シネマ&書道教室
- 25日 2月合同誕生会