



アングラテ便利



2022年2月号



2月4日は二十四節気のひとつ、立春でした。暦の上ではもう春ということですね。この時期の暦は大寒→立春→雨水という流れになっていますが、皆さんご存知の通り、大寒は「最も寒さが厳しい頃」、雨水は「雪解け水が大地を潤す頃」という意味なんです。立春はこの間にあって、正に春の始まりというわけです。因みに、立春の前日にあたる節分はその大晦日のようなもので、新しい季節に向けて邪気を祓う為に行うのが豆まきなんです。外はまだまだ風が冷たいですが、こう考えるとことなく陽射しが暖かい気がしてくるから不思議です。本格的な春が待ち遠しいですね♪



初釜



新年初のお茶会、初釜を催しました。甘いお菓子に思わずこぼれた素敵を笑顔と、職員の鮮やかな手つきに注目です！



～利用者様の感想～

初めてアングラテの茶会に参加させてもらい、昔、若い頃に近所で習っていたことを思い出しました。年明け早々に優雅な時間を過ごさせてもらい、嬉しかったです。





履の上では春ですが、まだまだ寒く、朝は布団から出たくないですね。
朝は身体もこわばって動きにくく、痛みがあったりするときも動きにくいことが多いと思います。
今回は布団の中でも無理なく行える、ストレッチを紹介いたします。全身の末端部分まで血流を改善し、冷えてこわばった身体を動きやすくする効果がありますよ！

①まずは仰向けの状態で手足の指に力を入れて
抜くグーパー運動を、ゆっくりと5回繰り返します。



②手首、足首を左右に5回ずつぐるぐると
回します。



※注意：息を止めて力いっぱいやる必要はありません。動かせる範囲で動かして下さい。

看護師お一言



肺炎予防について



どうして肺炎予防が必要なのか、皆さんはご存知ですか？

実は、肺炎で亡くなる方の内のほとんどが65歳以上といわれています！

高齢になると、ちょっとしたきっかけで肺炎を起こしやすくなります。かかっていても最初の内は自覚症状が
ない場合もありますし、その一方で、気づいた時には既に重症化している場合も多いのだそう。
ですから、かかる前に予防することが大事なんです！

予防の為に日頃から出来ることには下記のようなものがあります。



- ①マスクの着用、手洗いの励行。
- ②予防接種を受ける。
- ③規則正しい生活と適度な運動による免疫力・体力の向上。
- ④食事は食べてすにしっかりと噛む。水分摂取も忘れずに。
- ⑤歯磨きやうがいによって口の中を常に清潔に保つ。



営業日のお知らせ

3月21日は祝日の為、お休みです。

追加利用をご希望の方は、宮崎(073-447-1118)までお声かけ下さい。

