



# つと通信 2月号

2024年 2月10日発行 第108号

地域密着型通所介護  
ニッケつと 犬山

犬山市  
大字羽黒字古市場 148-1  
TEL 0568-68-6212

2月に入り暖かい日差しの日もできました。外を歩けば梅の花も咲いています。もう少し暖かくなったら、のんびりとお散歩に出かけたいですね。

先月からの皆様のご様子をお伝えします。初詣、初釜、新年会、節分など行事を通して季節を感じて頂いています。



ぶっちーさんの

## 節分会

鬼が来たぞー!

それ!

鬼は外!

あら?鬼になっちゃった!?

迫力満点の鬼さんです。  
豆なんてへっちゃらです!

## 血管の老化を防ぎましょう

体が柔らかい人は血管もやわらかいという研究結果があります。太い動脈を伸縮させるストレッチで体の柔軟性を保ち血管の老化を防ぎましょう。

### 足指・足首グーパー

- 1.足を伸ばして座り両手は床につけます。
- 2.足の指を開いて手前に引きつけるようにして5秒キープ
- 3.足の甲を伸ばし足の指を縮めて5秒キープ

### この繰り返しを3セット

※ふくらはぎや足裏の筋肉をやわらかくし、冷え性やむくみの改善にもなります。

## HAPPY BIRTHDAY



おしゃべりが大好きで、  
食事中もおしゃべりが  
止まりません♪



歌がお上手で、低音の  
美声に皆さん聞き惚れ  
ています。



手先が器用で、細かい  
作品も丁寧に作ってお  
られます。

## 初釜



ゆったりとお抹茶を楽しんで  
います。

## 初詣

元気に過ごせ  
ますように



成田山に初詣に行きました。  
犬山城や木曾川を眺めたい  
楽しくお参りできました。



## 新年会



紙芝居です。臨場感抜群です。  
昼食はスタッフが前日から煮込んだ  
おでん♪美味しく大好評でした!