

さくらんぼ通信

2月

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザに負けず手洗い、うがいなどの予防に気を配りながら元気に過ごしていきましょう。

1月の様子



鏡開きでぜんざいを作って食べました♪



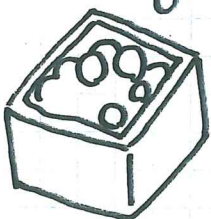
福笑い

風邪に負けない身体

- ◎十分な睡眠をとる ← 1日6~8時間が最適です
- ◎適度な運動 ← やりすぎはNG.無理のない程度に
- ◎衣類での体温調節 ← 体を冷やさないように
- ◎食事による栄養摂取 ← ビタミン、ミネラルは免疫力を維持します



2月3日は節分です
今年は 南南東



お知らせ

2月11日(水) 建国記念日
2月23日(月) 天皇誕生日
通常通り営業します。

2月13日(金)は
ボランティアさんによる
踊りがあります。
お楽しみに!!

じゃんけん大会
大富豪に
なりました



発行者 さくらデイケアセンター

TEL 0574-28-6377

FAX 0574-28-6383

医療法人 清風会 林クリニック

理事長 林 宏史

