

# あかねにゅーす

2021. 1月  
デイサービスセンター  
あかねの里  
<http://www.3533house.com>



明けましておめでとうございます。



こたつに入るとなかなか抜けられない毎が続きます。  
昨年12月にはインコを飼い始めたスタッフが、インコを  
あかねに連れてきてくれました。

皆さん「可愛いね♥」「オスなの？メスなの？」「何歳？」  
と言いながら、籠をトントンして、たくさん話しかけてくだ  
さっていました。

「何をたべるの？」と聞きながらご自分のおやつをちぎって  
あげようとして下さったりして、とっても可愛がってくださ  
いました。

窓ぎわに籠を移動すると、ピーピー鳴いてそれを見て、さ  
らに盛り上がっていました。

まだまだ1月も寒いのでお部屋の中で、ゆっくり、まったり  
運動や歌などしながら楽しく過ごしていきましょう。

本年もよろしくお願ひいたします。

(廣岡)



## 1月の予定♪♪♪

懐かしバンド	未定
ギター	未定
似顔絵	未定



## 体を動かして 健康維持



!!

毎日、寒い日が続きますね。  
今年のお正月はほとんどの方がステイホームで過ごされ  
たことと思います。寒いと家の中でも こたつから出る  
のがおっくうになったり、ヒーターの前で動かずに過ご  
したりしてしまいがちです。

体を動かすことで血流の改善、食欲がわく、腸の動き  
が良くなる、気分が良くなるなどの様々な効果が得られ  
ます。年齢や体力に合わせて出来る範囲で体を動かして  
いきたいものですね。

あかねの里では、開設当初から慣れ親しんだ“あかね  
体操”があります。座ったままの体操で、楽しいリズム  
に合わせて体を動かすとぽかぽかと暖かくなります。

最近では、タオルを使った肩の運動で肩凝りをほぐし  
たり、皆さんが座られている椅子の背に手を置いて立つ  
て頂き膝の曲げ伸ばしやつま先立ちなどもしたりして、  
足の筋肉を保てるような運動も取り入れています。

まだまだ寒い季節が続きますが、よく食べ、良く動い  
て、健康維持に努めたいものです。

看護部 (八瀬)