

2月の行事

2月3日は節分の日でしたね★

皆様には運動を兼ねて、日ごろのストレス発散のためにも鬼に向かってボールを投げさせていただきました！！

体を動かした後は頭を使ったゲームを行っていただき、節分の日を満喫していただきました！

今年は賑やかな節分になったかと思われませう♪

では、皆様と一緒に！！ 鬼はあ～外♪ 福はあ～内♪



1月の様子

今年も早1ヶ月が経ちましたね♪

まだまだ寒い日が続くので体調には気をつけてください♪

皆様に今年最初に行っていただいたのは

★★★ 書初め ★★★

皆様とても熱心に集中されておられました！！

納得いく一枚が出来るまで一生懸命書いていただきました！

今月の健康食材

【豆】

豆類は含まれている栄養成分の割合により、2グループに大別する事ができます。

◎ 炭水化物主体 → あずき・ささげ・インゲン豆・えんどう・そら豆等
健康維持やダイエットに最適な低脂肪・高タンパク食品

◎ 脂質主体 → 大豆・落花生

たんぱく質も多く含まれていることから「畑の肉」と呼ばれる。

※いずれもビタミンB1、B2、B6やカリウム、カルシウム等豊富に含む。

テイサービス福慈会で一番古株の上南里奈です。

勤務日が少なく、なかなか皆様にお会いできる機会が少ないですが、レクリエーションが得意なのでお会いできた時は盛り上げていきたいと思っております！！

スタッフ紹介



《 今月の格言 》

人生はロマン。自分は不幸だと悩むのではなく、試練を与えられた物語の主人公だと思えば、人生をエンジョイできる。

美輪 明宏