

あおぞらだより

高陽第一診療所テイサービスセンター あおぞら

電話 841-2020

2011年2月号



2月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		折紙工作	節分飾り作り	華道	ミュージックセラピー	お休み
6	7	8	9	10	11	12
お休み	書道	ちぎり絵	アロママッサージ 頭の体操	映画鑑賞会	お休み 建国記念の日	お休み
13	14	15	16	17	18	19
お休み	貼り絵	貼り絵	貼り絵	頭の体操	カラオケ 太極拳	お休み
20	21	22	23	24	25	26
お休み	3B 体操	カレンダー作り	手打ち うどん作り	書道	コーラス	お休み
27	28					
お休み	カレンダー作り					

もうすぐ立春ですが、寒い日が続きますね。暖かい春が来るのが待ち遠しいです。インフルエンザも流行しています。手洗い・うがいをこまめにして、ウイルスをもらわないようにすること、抵抗力をつけるために旬の野菜や果物をバランスよく食べて、睡眠をしっかりと取ることも大切です。また、咳やくしゃみなどの症状がある場合はマスクをして、早めに受診しましょう。予防をしっかりとって、冬を元気に乗り切りましょう。

