

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

2014年2月号



2月の活動予定



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り	ちぎり絵	華道	カラオケ	お休み
2	3	4	5	6	7	8
お休み	貼り絵 節分	アロマハンド マッサージ	料理教室	書道	ミュージック セラピー	お休み
9	10	11	12	13	14	15
お休み	折り紙	建国記念日 お休み	貼り絵 笑いヨガ	華道	頭の体操 ハーモニカ演奏	お休み
16	17	18	19	20	21	22
お休み	書道	手芸	外出(外食)	映画鑑賞	コーラス	お休み
23	24	25	26	27	28	1
お休み	カレンダー作り	カレンダー作り	アロマフット マッサージ	3B体操	アロマハンド マッサージ	お休み

今年は雪こそ少ないですが、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・ノロウィルスも流行しています。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事・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る事・睡眠をしっかりと取ることも大切です。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。

