



初詣に行きました

冬の寒さが一層厳しい日が続いています。マノリアル本荘では5年ぶりに日吉神社へ初詣に行きました♡神主さんが一人一人に御祈禱をして下さり皆様喜ばれていらっしゃいました。おみくじをひかれたり、お守りを買われたりと今年一年の御利益を祈られました(^_^)



おもちつき

12月末に「餅つき」を行いました(^_^) / 周りの声援や掛け声に合わせて、餅つきを行い大盛り上がりでした!!

ワンポイントアドバイス

冬の洋服の身のこなしや体の保温について

☆厚着の季節は危険度もアップ!!

冬はボリュームのある服を着れば温かいと思いがちですが、厚着をすることで体の制限がかかり、転倒リスクがアップします。

☆効果のある着こなし

「ピタッ」と「ゆったり」をうまく組み合わせて保温性をアップ!!
肌に触れる下着は体にフィットし、吸湿性が高い襟元の詰まったものが好ましいでしょう。窮屈なものは血流を妨げ逆効果となる為締め付けない程よいフィット感が大切です。

☆首の他、手首・足首も温めポイント

皮膚が薄いのでそこを暖めると血液も温まり、それが全身を流れて体も温めてくれます。



看護師 池福 京子



月	火	水	木	金	土	日	
如月						1	2
						リング体操	お休み
						節分ゲーム	
3	4	5	6	7	8	9	
ペットボトル体操							お休み
節分ゲーム		UFOゲーム	UFOゲーム	ペタンク	書道		
10	11	12	13	14	15	16	
サザエさん体操							お休み
狙ってポイ	狙ってポイ	卓上ポウリング	バレンタインゲーム				
17	18	19	20	21	22	23	
棒体操							お休み
ミニゲートボール	ミニゲートボール	脱線ゲーム	卓上ポウリング	サイコロルーレット	創作活動		
24	25	26	27	28			
ボール体操							
ラダーゲッター	ラダーゲッター	バスケット	バスケット	狙ってシュート			
<p>◇感染対策について◇ コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症が流行時期となりました。こまめな手洗い・うがい・手指消毒・マスクの着用をよろしくお願いいたします。また十分な休息と栄養をとり、免疫力の向上と維持をこころがけましょう。</p>							



マノリアル本荘

熊本市中央区本荘5丁目10-23
TEL 096-288-3331

こちらのQRコードより法人HPへアクセスできます。

