

# めくもいだよ！ 2月号

寒い日が続く季節ですが皆様体調はお変わりないでしょうか？

2月は一年の中で最も寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。寒さや乾燥した冬の環境は自律神経にも影響し、全身のだるさ・冷え性・疲労感・睡眠不足を引き起こし

「冬バテ」と呼ばれる状態になりやすくなります。

冬バテには気を付けて厳しい冬を乗り切りましょう！

## 2月 レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
DVD鑑賞	脳トレ	節分ゲーム	カードゲーム	ゲーゴロ		個別レク
8	9	10	11	12	13	14
カラオケ	カードゲーム		めくもりカフェ			
15	16	17	18	19	20	21
3月	カレンダー作り			脳トレ・塗り絵		
22	23	24	25	26	27	28
カラオケ	DVD鑑賞		個別レク	壁画作り		

ご利用日に休まれた方は変更もできますので職員又はケアマネジャーにご連絡ください。  
また、ご利用日の曜日変更も可能です。お気軽にお尋ねください♪ ☎ 0584-93-1811



お知らせ

バスタオルのご用意が負担との意見を受け、見直しをいたしました。

バスタオル2枚 → バスタオル1枚

フェイスタオルは引き続き2枚ご用意お願いします。

## 2月のお菓子販売

2月 16日（月）  
17日（火）  
18日（水）



お買い物上限額1,000円のため  
1,000円以上のお金をご持参  
されないようお願いいたします

## 2026年度のおせち料理 紹介！



初釜

結構なお手前でした

書き初め

カルタ取り

ドミノ倒し

昔懐かしいお正月遊びをしました

一筆一筆思いを込めて…♡

それでは、倒しますよ～

ヤッター!!