

2月 ぽっかぽか R4. No.11



1月13日 ランチ会 ネギトロ丼を食べました。久々の海鮮に皆さんいい笑顔で召し上がっていました。



早いもので、**2023**年もあっという間に**1**カ月が過ぎました。時の流れの早さに少し驚いています。空気が乾燥していて、この季節特有の感染症にも気を付けなければいけない季節が続きます。しっかりと予防対策をして乗り切りたいと思います。

【お願い】衣類、タオルケットなどの使用物品への名前の記入がない物が多くなっています。また洗濯などで薄くなっていることもありますので確認をお願いします。



～リハ科より～
寒さが厳しいこの時季、転倒や骨折が多くなっていく季節です。転倒、骨折の予防策として、骨を強くする・転倒しない環境づくりが大切です。日常生活の中で、散歩、買い物、家事動作、ラジオ体操などを行ってみましょう。また、厚着をして動きづらいこともあるので、足元に物がある状況避けるなどの転倒予防に努めましょう。

