



まんぷく

令和4年2月発行

第75号



★節分★

コロナを追い出そう！！今年は皆さん一緒に鬼になりましたヽ(´▽`)／
コロナ終息を願って3年目に入ります。楽しく明るい春が早く戻って来ますように、
世界が平和になりますように切に願っています。



★健康 通信★ 花粉症やPM2.5の対策予防にも！！

NEW職員紹介 介護職員



ドイタン フィエン

好きな言葉: 思いやり
趣味: 映画を見ること
好きなスポーツ: ランニング
好きな食べ物: 寿司、たこ焼き

コロナ禍の フレイル予防 3つの秘訣

フレイルとは、加齢による心身の活力（筋力や認知機能など）や、社会的な側面（人との交流など）の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態に陥りやすくなった状態をいいます。

その1
よく噛んで
よく食べる



かむ力・筋力を維持するために、いろいろなものを食べましょう。タンパク質は毎食食べましょう。

その2
こまめに運動する



1日10分でも体を動かす時間を作りましょう。家でもできるストレッチや人込みを避けたお散歩はおすすめです。

その3
離れていても
たくさんしゃべる



友人や家族に会えない時だからこそ、電話などでたくさんおしゃべりを楽しみましょう。この機会にビデオ通話にチャレンジするのも良いでしょう。生活のハリにもなります。



中内 智子

好きな言葉: 純真無垢
趣味: 温泉巡り
好きなスポーツ: テニス
好きな食べ物: ふぐ

★映画鑑賞★

寅さん 男はつらいよ 高倉健さん 幸福の黄色いハンカチ / 遥かなる山の呼び声



○ 3月の予定 ○

ひな祭撮影会 1日～3日
書道 14日
お鍋会 日程調整中
売店(配達) 10日・24日



介護付有料老人ホーム
まいらの木 宇治五ヶ庄

京都府宇治市五ヶ庄戸ノ内19-1
TEL 0774-66-6021