

みどり通信

あずま

2026年1月発行

NO.258

謹賀新年

2026

新年、明けましておめでとうございます。
旧年中は大変お世話になりました。
本年もどうぞよろしく
お願いいたします。



今年も皆さんとの時間を大切にしていきたいと思います。



さくらフォークダンスの方々の慰問がありました。



クリスマスツリーの前でハイチーズ







マッサージ・機能訓練

下肢筋力強化・上肢筋力強化・股関節運動や膝の屈伸運動を行います。
「継続は力なり」適度な運動を行い健康な体作りをしていきましょう。



個々の活動



日光浴しました



買い物支援



クリスマスのおやつ🍰



お願い

みどいでは高齢者等重症化リスクの高い方の感染を防ぐため、マスクの着用をお願いしています。朝の検温、消毒、マスクの着用等について、引き続きのご協力をお願いいたします。また、感染症が流行しやすい時期です。予防には手洗い、うがい、十分な睡眠、バランスの取れた食事が大切です。ご家族様で体調不良の方がいらっしゃいましたら、デイサービスをお休みし様子をみていただくようお願いいたします。

