



ひだまり通信 1月

2025年1月号
自立支援通所サービスひだまり
☎0537-86-8777

日	月	火	水	木	金	土
			1 元日 休業	2 休業	3	4
5 	6	7 	8 正月行事	9	10	11
12	13 成人の日	14 	15 コサージュ作り	16	17	18
19	20	21 	22 元気講座	23	24	25
26	27	28 	29 輪投げ	30	31	

新年の挨拶
センター長 栗山政子

明けましておめでとございます。今年も皆様の健康と笑顔溢れる一年になりますよう職員一同己(み)を引き締めサービス向上に努めてまいります。どうぞよろしくお願致します。

◆ 始めよう、健康習慣！

新しい年が始まりました。一年を元気に楽しく過ごせるように生活習慣を見直しましょう！

① 体重を測る

体重変化を知るのは、健康維持の上でとても重要です。合わせて体温や血圧なども測りましょう。



② 水分をとる

1日当たり1.5ℓ～2ℓが目安。一気にではなく、こまめに水分補給をしましょう。



③ 肝臓に休日を

飲酒される方は、週に1度休肝日をつくりましょう。

④ 運動量を増やす

天気の良い日には散歩をしたり、家の中でのつま先立ちやストレッチなど簡単なものでOK。少しずつ増やせるといいですね。



◎休養や気分転換も大切です。ゆったりと穏やかな毎日が遅れるといいですね。

◆ 文章を読んで答えましょう。

頭の体操

- ① 家から駅まで25分かかります。駅に11時10分に着くためには、家を何時に出ればいいでしょうか。
- ② 1階から2階まで15段の階段があります。1階から5階までは何段あるでしょうか。
- ③ リンゴ2つとミカン1袋を買うと690円になります。ミカン1袋は350円です。リンゴ1ついくらでしょうか。



クリスマス行事



ハンドベルの美しい音色が、部屋中に響き渡ります。

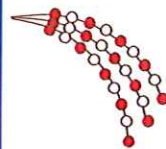
「プレゼントは大きな袋に元気がほしいな!!」「ケーキをいっぱい食べたいよ!!」願いは人それぞれ。ひだまりからのプレゼントは靴下です。喜んでいただけたら嬉しいです。

季節の短歌

大伴家持

正月(むつき)立つ
春の初めに
かくしつ
相し笑みてば
時じけめやも

正月の春の初めに共
にこのように
に笑ひ合うのは
楽しいひと時
ですね。



三百六十五歩のマーチ

しあわせは 歩いてこない だから歩いて ゆくんだね
一日一歩 三日で三歩 三歩進んで 二歩さがる

人生は ワン ツー パンチ 汗かき べそかき 歩こうよ
あなたのつけた 足あとにや きれいな花が咲くでしょう

※腕を振って 足をあげて ワン ツー ワン ツー
休まないで歩け

しあわせの 扉はせまい だからしゃがんで 通るのね
百日百歩 千日千歩 ままになる日も ならぬ日も

人生は ワン ツー パンチ あしたのあしたは またあした
あなたはいつも 新しい 希望の虹を だいている

※繰り返し

しあわせの 隣にいても わからない日も あるんだね
一年 三百六十五日 一歩ちがいで にがしても

人生は ワン ツー パンチ 歩みを止めずに 夢みよう
千里の道も 一歩から はじまることを 信じよう

※繰り返し



頭の体操の答え
①10時45分
②60段
③170円