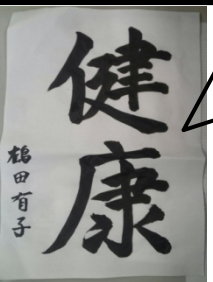




新しい年を迎え皆様いかがお過ごしでしょうか。
お正月と言えば書き初めはされましたでしょうか？
書き初め(かきぞめ)とは、年が明けて初めて毛筆で書や
絵をかく行事をいうそうです。通常1月2日に行います。
私も金釘流ながら今年目標を書いてみました。



皆様のご健康を
お祈りして
書きました

訪問リハビリ 空き情報		月	火	水	木	金	土
午前	×	○	×	○	△	×	
午後	△	○	△	○	△	×	

* 土日・祝日はお休みです
○: 空きあり △: 短期間なら可 ×: 空きなし

自分らしく、生きたい！

趣味が「健康」の杉浦です。

芸能界の第一線で長年ご活躍されているダウンタウンの松本人志さん・ビートたけしさんの格言をご紹介します。

【松本人志の格言】

“幸せとは自分が不幸せなことに気付いていないことだ！”

【ビートたけしの格言】

“人生に幸せなんて求めること自体勘違いなんだよ”



僕には、はじめ逆の事を言っているように感じましたが、よくよく考えてみると共通する何か深い意味があるのかなあと思いました。みなさまはどう感じたでしょうか？

のんびり♪手作業

今回は長年愛用している裁ちばさみのカバーを作ってみました



はさみの形に布を切り取り綿をつめてみました。



完

ぴったり納まった時はうれしくなりました。次は何のカバーを作ろうかな...



成

今年もよろしくお願い致します。奥山です。



今年も全開
鶴田です!!

めざせ！家事のプロ！（番外編）

今回は寒い季節に気になる「冷え症」について勉強します

原因

- 冷たい食べ物・飲み物や甘い食べ物の食べ過ぎ
- 血流を悪くする服装や薄着
- 便秘
- ダイエット
- 運動不足
- 喫煙
- 過度のストレスによる血行不良

では血行促進には何が良いのかというと、**ココア**が良いようです

ココアに含まれる成分の『ポリフェノール』や『テオブロミン』は血管拡張作用があり、特に手足の先の血液循環を改善することで、ゆっくりと長く冷えを抑制できると考えられます。飲み過ぎは糖分の取り過ぎになります。ほどほどに美味しく飲みましょう☆☆

空き枠があります！ご相談ください。北区周辺であれば可能です。
070-5585-5059(鶴田) 070-5585-2752(奥山) 070-5586-0059(杉浦)

発行 平成27年1月10日
発行者 生協わかばの里介護老人保健施設訪問リハビリ通信
編集担当 鶴田 (名古屋市中区北城東町5-114)