

# 本道の街デイサービスセンターたより

令和5年1月号

本年もどうぞ宜しくお願いします



旧年中は大変お世話になりました。  
旧年中の皆様のご支援、ご利用に感謝  
するとともにこの一年のご多幸を心よ  
りお祈り申し上げます（職員一同）

## 書初め



今年は卯年だね



出来たよお〜



一筆一筆丁寧に書いていただきました

## 2022 忘年会 (12月)

年末のデイサービスの忘年会はビンゴゲームで大いに盛り上がりました。景品が当たった方はとても嬉しそうにとびっきりの笑顔で記念撮影をしています。



### 日常の様子

2023年へGOゲーム

キャップDE釣りゲーム



将棋



パズル



### 寒くなると手先や足先の冷えが気になりませんか？



「冷えは万病のもと」と言われるように冷えることにより、肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などといった症状が多くあらわれます。

原因はさまざまありますが、**ストレス**や**不規則な生活**、**熱を作る筋肉量が少ない**ことなどがあげられます。

冷え対策としては、ウォーキングなどで筋肉量を増やしたり、栄養バランスのとれた食事を基本に、身体を温める食材（ショウガ、ニンニク、タマネギ、ニンジン、ゴボウなど）を積極的に摂ることや、38～40度位の温めのお湯にゆっくり浸かることで身体を芯からあたためましょう。

血行促進とリラックス効果も得られます。