



寒さの中にも春を感じる頃になりましたが、いかがお過

ごでしょうか？

二月と言えば如月。如月の意味は、「段々と春に向けて陽気が来る（気更来）」「春に向かって草木が更に生えてくる（生更木）」など諸説あるようです。冬から春へと変化が訪れる時期ですね！

向春と言えども朝夕の寒さに油断しないようにしてくださいね！



1月の西の京



西の京に神社が！



初詣気分を味わっていただきました！

皆様、熱心に拝んでおられます！



新年の1週間は、手作りおみくじを引いていただきました。大吉もあれば凶もあり利用者様それぞれが選んで「大吉！」「凶…やらなかったらよかった…」などの声が聞かれました。「もう初詣なんて行かへんわ…」と言われる方が多く、昔を懐かしんでおられました。

また、手作りのお守りもお渡しし次の利用の際にはかばんや杖に付けて来て下さいました。コロナ禍で制限の多い中ですが、今後も楽しみながら一緒にリハビリができればと思います。



運勢

大吉

1月レクと言えば、「書初め」



←半紙で練習し…



色紙に清書し…→



←作品が完成！

皆さん、完成品は持って帰られました！
部屋で飾られている方も
おられるらしいですよ！



1月は寒い日に食べたら
おいしいラーメン
 をご提供しました。
 今回は「**鶏塩ラーメン**」！
 柔らかく仕上げた鶏肉と
 味付け卵が大好評でした。



大好評



2月は寒くて肩こりになりませんか？

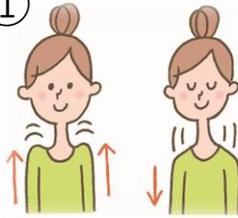
寒い時は、肩周囲の体操がおすすめ！



①肩の上げ下ろし運動

- ・肩を高く上げます
- ・肩をストンと下ろします

①



今月の体操！

②肩回し運動

- ・肘を曲げて腕を前後に大きく回す
- ・肩も腕に合わせて大きく回す

②



肩こり軽減，肩と腕の動きが良くなりますよ！食事前後に5回実施してみてください！

寒い日が続きますね！暖房の費用がかさんで家計を圧迫しています。

また、年齢を重ねるごとに寒さが体にしみてくる気が…(; ω ;)ウッ…

でも2月4日は立春、春の始まりですね！早く暖かくなって過ごしやすい日
 が来てほしい…ちなみに立春は、国立天文台の観測によって、太陽黄経が315度
 になった瞬間らしいです。だから時々、2月3日になるんですね！

*次は2月3日が立春になるのは2025年（節分が2月2日になる）

デイケア便りを作成の為、情報収集していると

色々知識が付いてきます（笑）

編集
後記



デイケア空き状況



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| 一日利用 (昼食あり、入浴なし) | ○ | ○ | ○ | ◎ | ○ | ○ |
| 一日利用 (昼食、入浴あり) | △ | ○ | × | ○ | △ | × |
| 午前短時間利用 (昼食、入浴なし) | △ | × | △ | × | △ | |

◎空きあり ○空き少しあり △要相談 ×空き待ち

西の京デイケアのSNSを一度ご覧下さい！



←Youtube QRコード

↓パソコンからはこちら



西の京デイケア

検索



無料体験・見学受付中

お気軽にお問い合わせ下さい！
お待ちしています！

【お問い合わせ先】
西の京通所リハビリテーション

京都市中京区西/京小堀町16
TEL・FAX 075-821-3384

