



# 月間恒例行事 節分 2/2(火)



鬼退治に全集中!



お昼は恵方巻を頂きました♡



トレーニングはもちろん!  
いつも真剣に取り組んでいます!!



## 今月の『お役に立ちます!』

風邪を引いたと思ったら...

季節の変わり目の風邪に注意!!

- 良質な睡眠  
いつもより長く睡眠時間をとりましょう。
- 消化のよい食事を摂る  
体に優しく消化の良いものを心がけて摂るようにしましょう。
- 体を温める  
三首といわれる、首、手首、足首を温めると効率的に体温が上がります。
- しっかり水分を補給する
- 体調が回復してきたら必要な栄養素を摂る  
免疫力や抵抗力をアップさせる栄養素を摂りましょう。(うどん、味噌汁等)



## ◇やはた空き状況◇

	月	火	水	木	金	土
空き人数	0	0	3	0	1	2

## 行事予定

◇月間レクレーション◇

3/10(水)ビンゴゲーム

◇年間恒例行事◇

3/3(水)ひな祭り

「蔵カフェやはた」でお茶を  
3/19(金)予定



※体験、見学募集中です。  
相談員にご相談下さい。  
担当： 桑名