

# とまと村通信



ぷちとまと

## 謹賀新年 リハビリ



新年のリハビリ開始です。新年早々、皆さん頑張ってくださいました。ちなみに一番左の壁画は、利用者様が、年末からコツコツと下さった作品です。素晴らしい仕上がりになっています(^^\*)

ぷちとまと2

## 天然温泉です♨



入浴中の写真はありますが、体に負担がかからない「リフト浴」「機械浴」を設置しております。脱衣場と浴槽までは入浴用車いすで移動します。脱水を起こされないよう、冬場でも入浴後の水分補給も欠かせません。



ぷちとまと

## のど自慢大会



ステージを設けて、おもいきり歌っていただきました。ある方は「みんなの前で歌うのは緊張するけど、楽しかった」とおっしゃられていました♪

ぷちとまと2

## お昼ご飯



今日の昼食は「ちゃんぽん(スープは別皿)」「シューマイ」「ご飯」「ヨーグルト」でした。皆様の身体の状態に応じて刻んだり、ミキサー食にしたりと個別に対応しております。

### 【健康コラム】冬はしっかり温活を ～冷えは万病のもと～

現代人の平熱はこの50年で約1℃低下したそうです。冷えはちょっとした不調と思われがちですが、実は万病のもと。体温が1℃下がると代謝が10～20%低下、免疫力は30%も低下します。身体を温めて血流を促し、体内のバランスを整えましょう。効率の高い温めポイントを知って、上手に体温アップしましょう。

(温めポイント)



### 今月のイベント

#### ★1号館★

- 1～9日 壁画づくり
- 18日 会長ショー
- 21～22日 調理レク

#### ☆2号館☆

- 4、5日 アロマセラピー
- 11、12日 お誕生日会
- 30、31日 調理レク

### <編集後記>

明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い致します。先月はインフルエンザが流行っていますとお伝えしましたが、最近またコロナ感染症もじわじわと増えてきているそうです。気を付けたいですね。この間「白菜」が手ごろな値段で売っていました。寒かったので昨夜は「白菜」「豚バラ」で白菜スープを作りました。べは雑炊です。皆さんのお宅は、どんな食材を入れますか？ (KAZU)



有料老人ホームとまと  
大分市大字城原字尾崎  
2551-9

TEL (097) 574-7600  
FAX (097) 574-7601

