

# お正月御膳

# ひこばえだより

発行 医療法人社団やまを会

老人保健施設ひこばえ

<http://hikobae.main.jp>

〒731-3501

広島県山県郡安芸太田町大字加計 683-1

Tel (0826)25-0123

Fax (0826)25-0124



お品書き

ちらし寿司  
煮しめ・数の子・黒豆  
ぶりの照り焼き  
八幡巻き・エビの旨煮  
紅白なます・栗きんとん  
たたきごぼう・雑煮

## 書初め



1月2日、恒例の書初めを  
されました。

柔らかい木漏れ日の中で  
皆様方が和気あいあいと  
過ごされていました。



皆様、達筆でいらっ  
しゃいます。



## 七草粥

1月7日の昼食は  
七草粥でした。  
胃腸を優しく整えら  
れて、元気でお過ご  
しください。



お品書き

七草粥  
鮭の照り焼き  
しめじの佃煮  
粕汁・梅干



# 2月の作業予定

- 2日 豆まき
- 3日 節分御膳
- 4日 誕生日会

- 川本ミサコ様 (1日)
- 湯浅保様 (12日)
- 野田カヨノ様 (17日)
- 齋藤好子様 (22日)
- 大倉弓枝様 (22日)
- 後藤ユキエ様 (25日)
- 加藤次子様 (25日)
- 田形ハルミ様 (28日)



# デイケア新年会週間



皆様、本年もひこばえデイケアを宜しくお願い致します。

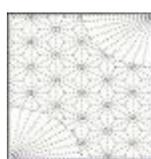


1月22日～26日は、ひこばえデイケアの新年会週間でした。ゲームや歌で楽しんで頂きました。



# デイケア作業予定

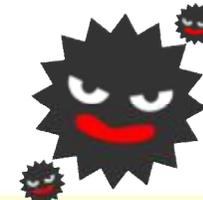
第1週～第4週  
花ふきん・刺し子  
塗り絵・カレンダー  
プリント



「ひこばえだより」にてお取り扱います個人情報について当施設の「個人情報保護規定」により、掲載の中止等、変更はいつでもお申し出頂きますので、お気軽に窓口までお知らせください。



# インフルエンザ警報!



## 十分な睡眠

睡眠不足からくる疲れとストレスは、ウイルスに対抗する免疫の働きを弱めます。



## バランスの良い食事

偏食・暴飲・暴食は体の調子を崩します。



## 体調を整える適度な運動

適度な運動は体の調子を整えます。



## かせ・インフルエンザの予防法

### 手洗い

接触感染を防ぎます。帰宅時、トイレの後、食事の前には必ず手を丁寧に洗いましょう。



### 環境消毒

接触感染を防ぎます。汚れがなくてもウイルスが潜んでいるため定期的に消毒しましょう。



### マスクの着用

鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。マスクは粘膜を加湿するのに有効です。



## 編集後記

みなさん、こんにちは。今年には積雪が多く、雪かきの日が続き肩・腰・膝を痛めてしまわれた方も多いと思います。私も、そのひとりです。雪かきもいい運動になります。が、足先が霜焼けになりました。低温注意報が出た日、シャワー口にツララが下がりまじした。冷え込みの厳しい日が続きますが、無理をせず、暖かくなるのを待ちましょう。

