



デイサービス 福和家 通信

2020.2

福笑門は 来たるは

今月の行事

節分の豆まきを行いました!

鬼は外 福和家



1月中はインフルエンザに感染された方があり、拡大を防ぐ為、緊急ではございましたが、営業を停止・制限する日ございました。ご利用者様・ご家族様・関係各位の皆様には大変ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。ご理解頂きありがとうございました。

1月のお誕生日

綾部様 須田様 古別府様 占部様 伊丹様 塚谷様

お誕生日おめでとうございます☆

今月は皆様とお祝いの時間が取れず
申し訳ございませんでした。
皆様、来年こそは盛大にお祝いしましょう!



今月の福和「1」



生花です!
白のカーネーションが
こんなに鮮やかに!!
スタッフが持ってきてくれました

カーネーション全体の花言葉は《無垢で深い愛》だそうです。しかし花色によって、違う花言葉を持っているそうなので、プレゼントをする際は気を付けましょう。

- 白 「純粋な愛」「愛の拒絶」「尊敬」
- 赤 「母への愛」「母の愛」「感動」
- 黄 「嫉妬」「侮蔑」「軽視」「軽蔑」
- 青 「永遠の幸福」

・・・等があるそうです。



1月に予定していた初詣はインフルエンザ感染時期と重なってしまい行けませんでした。

2月の行事予定

- ・ バレンタインデー企画
- ・ おやつ作り
- ・ 日光浴体操



■あいうべ体操について

＜あいうべ体操とは？＞

「あ」「い」「う」「べ」の口で舌を鍛えて、口呼吸を鼻呼吸に改善していく口の体操です。日本人の大半が「口呼吸」による弊害で病気になり、「鼻呼吸」にすることで様々な病気の予防・改善に促せるという事実です。一日の呼吸回数は何と2万回と言われており、呼吸は生まれてから死ぬまで一時も休むことなくしなければなりません。食事の質で体が決まるように、呼吸の質でも体が決まってしまうます。

あいうべ体操の効果

- アトピー性皮膚炎などのアレルギーの病気
- インフルエンザやカゼや気管支喘息などの呼吸器の病気
- うつ病などの心の病気
- 便秘などお腹の病気

あいうべ体操

- ① 「あー」と口を大きく開きます。
- ② 「いー」と口を横に開きます。
- ③ 「うー」と唇を前に突き出します。
- ④ 「べー」とペロ(舌)を下に伸ばします。

○ 声は出しても出さなくてもかまいません。

①～④ (4～5秒)を1セットとして、1分間に約10回が目安です。



デイサービス福和家 (カームライフ三島徳倉)

9:00～16:15 (お泊りデイもご相談ください)

TEL 055-988-1105 (芹澤・尾川)

411-0044 三島市徳倉3-1-29