



灘崎荘デイサービス  
令和7年 2月

# ひょうたん新聞

vol.313



| 日                                            | 月              | 火                 | 水                                                      | 木                 | 金                  | 土        |
|----------------------------------------------|----------------|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|----------|
|                                              |                |                   |                                                        |                   |                    | 1<br>足湯  |
| 2                                            | 3              | 2日遅れの<br>4<br>豆まき | 5<br>喫茶せつ                                              | 6<br>誕生日会         | 7<br>マッサージ         | 8<br>足湯  |
| 9                                            | 10<br>お茶の日     | 11<br>建国記念日       | 12<br>アニマルセラピー                                         | 13                | 14<br>チョコレートファウンテン | 15<br>足湯 |
| 16                                           | 17<br>ナースの健康教室 | 18<br>さわやかゲーム     | 19<br>マッサージ                                            | 20<br>創作クラブ       | 21                 | 22<br>足湯 |
| 23                                           | 24<br>天皇誕生日    | 25<br>カレンダー作り     | 26                                                     | 27<br>フラワーアレンジメント | 28                 |          |
| 灘崎荘デイサービス<br>岡山市南区彦崎2300<br>Tel 086-362-5050 |                |                   | 火曜日 稲動販売がやって来ます<br>金曜日 ヤクルト販売があります<br>金曜日 ぱんだパンがやって来ます |                   |                    |          |



## 散髪をご希望のみなさん

散髪になかなか行けない、ちょっとカットしたい方は、デイサービスに訪問美容師さんがやって来ています。予約制ですがご希望される方は、お早めにお申し出下さい。※曜日は月曜日となります。

## 水分摂取をこまめにしましょう

寒い時期ですが、この時期だからこそ欲しくなくとも水分はこまめに摂取しましょう。一度に飲もうとすると飲みにくいですが、1時間にコップ1杯を目安に摂取することで下記の効果が得られます。

- 1、血管が詰まりにくくなり、脳梗塞のリスクが軽減されます。
- 2、認知症予防に繋がります。1日1300mlが目安です。

## 生活習慣を整えましょう

規則正しい食事、日々の習慣、水分補給は認知症予防や進行に大きく起因されています。偏った食事、ただテレビを見て過ごすだけの生活、喉が乾いてないから水分は摂らない、これでは認知症の予防は出来ません。バランスのとれた食事、規則正しい生活、定期的に水分補給を心がけることで認知症予防は出来ます。ちょっとしたことですぐに出来ますので日々心がけましょう。

## 移動スーパー(移動販売車)

年明けの販売は1月7日火曜日からとなります。寒い時期ですがいい品物を用意されていますので、どうぞご利用ください。また、玉野市大藪地区の甘いミカンが大人気です。



## 感染症に注意

現在、インフルエンザ、コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎が流行っています。手洗い、うがいを行い、規則正しい生活を心がけましょう。

## ひょうたん新聞脳トレチャレンジ

物忘れを防ぐ問題です。しっかり頭の体操をして元気に楽しく暮らしましょう。

実施期間 令和6年4月から令和7年3月  
6回提出で粗品・12回提出で景品を用意しています。  
※どんな答えでも提出することでカウントされます。  
まずはチャレンジしてみましょう。

問1、2月2日は節分です。(今年は2月2日です)節分の日には豆まきが行われますが、豆まきの時に大豆が使われている理由は何でしょうか。

- 1、精霊が宿っているから
- 2、回収してすぐに畑に蒔けたから
- 3、土を綺麗にするから

問2、2月は「ツバキ」が見ごろを迎えます。では、ツバキの花言葉は次のうちどれでしょうか。

- 1、控えめな優しさ
- 2、寂しい心
- 3、最高の喜び

問3、2月下旬に植え付けの時期を迎える野菜は、次のうちどれでしょうか。

- 1、じゃがいも
- 2、ショウガ
- 3、ニラ

問4、節分の日食べる「恵方巻」。始まった由来は何でしょうか。

- 1、大阪の海苔問屋が海苔を売るため
- 2、鎌倉時代にお坊さんが唱えた
- 3、中国から伝わった

問5、2月14日は「バレンタインデー」ですが、チョコをあげる文化が出来たのはなぜでしょうか。

- 1、日本のチョコレート会社がチョコを売るために始めた
- 2、海外でチョコをあげていたから
- 3、何となく始まった

問6、2月が旬の野菜「レンコン」。レンコンはどこに生えているでしょうか。

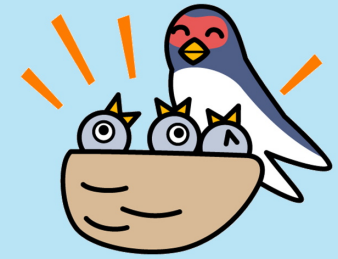
- 1、泥の中
- 2、土の中
- 3、水



瀬崎荘デイサービス  
岡山市南区彦崎2300 Tel 086-362-5050



# 脳トレパズル



集中力を高め、楽しく認知機能を維持するクレーションです。  
灘崎荘デイサービスでは、物忘れ、認知症予防に取り組んでいます。  
ご利用様が集中して取り組めるようにバリエーションを増やし、  
現在約25種類ご用意しています。毎月新しいパズルを作成し、  
皆様のご利用ををお待ちしております。

灘崎荘デイサービス  
岡山市南区彦崎2300  
電話086-362-5050

