

デイだより

通所介護・介護予防通所介護事業所
夜久野デイサービスセンター

新年会

歳を重ねて大変になってきますが、皆で助け合いながら頑張っていきましょう！
かんぱあ〜い！



新年会の利用者さんの挨拶は「皆で頑張っていきましょう」「助け合っていきましょう」「励ましあいましょう」と前向きな言葉で、元気をいただきました。

書初め



2月誕生日の皆さん
おめでとうございます。



職員ルー



足立 義國 様
足立 四三子 様
石田 タカ子 様
上山 やゑ子 様
岡本 幸 様
衣川 きくえ 様
倉垣 忠夫 様
高橋 時治郎 様
松本 武敏 様

こんにちは。看護職の堀島礼子です。
今、私は「女の人生は中身で決まる」という思いで筋肉トレーニングに励んでいます。中身とは、体の土台を作る筋肉です。長年、運動とは無縁の生活を続けた結果、最近の健康診断結果で体脂肪の増加が目立ちました。自分でも気付かないうちに体の筋肉量が減り代わりに体脂肪が増えかけ、いつの間にか筋肉中心から脂肪中心に入れ替わってきたようです。体脂肪を落とし筋肉優勢にするには筋肉トレーニングが効果的だと考えたのです。女性にとって筋肉は美しさを作る土台と同時に老後の人生を作る土台でもあると言われていています。中身をしっかりとつけて一生涯美しく輝いて人生を送っていけるよう土台を築くために、今自分に貯筋しています。

