

いきいきデイ通信

平成28年2月号

今月のトピック①

・桃の節句

三月三日は桃の節句（ひな祭り）です。

ひな（ひいな）とは「小さくて可愛いもの」という意味だそうです。宮中で行われる人形遊び「ひいな遊び」と上巳の節句という厄除けの行事が融合し、流しびなの風習が生まれ、その後、江戸時代になって豪華な人形を飾って盛大に祝うようになり、現在のひな祭りの形になったと言われているそうです。



今月の作品

今月のトピック②

・ノロウイルスに注意

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発しています。ノロウイルスの感染力は非常に強く、現在特效薬はありません。冬場はノロウイルスによる食中毒に特に注意し、予防しましょう。

【感染の予防ポイント】

- ・ 手洗いの徹底
- ・ 食材を十分に加熱する（食材の中心部分の温度は七五度以上）
- （貝類・特に二枚貝は生で食べないようにする）
- ・ 調理器具を清潔に保つ



スタッフ紹介

「いきいきデイ所長」中あらためまして、いきいきデイの所長をしています。「中（なか）」です。昨年スタッフ紹介もひと回りしましたが、更に知っていただくために、今年も掲載していきたいと思えます。

《出身地》

東京都江戸川区

《好きな食べ物》

すきやき・チョコレート

《飼っている動物》

犬・猫・亀・金魚

《趣味》

読書

映画鑑賞

おかし作り



※裏面に毎月体操を紹介いたしますのでご覧ください

自宅でおすすめの体操

理学療法士監修

自宅で行う1ヶ月体操

〈コアトレーニング〉 ～体の中心(体幹など)を鍛える～

体の深部にあるインナーマッスル(筋肉)を鍛えましょう

1 お腹へこませ 10秒間 回

腰に手を当て、お腹に力を入れてへこませます。息は止めずに、10秒間キープしましょう



息がとまらないように
注意しましょう

2 足踏み 10秒間 回

腰に手を当て、お腹に力を入れてへこませたまま、足踏みをします。息は止めずに、10秒間行いましょう



息がとまらないように
注意しましょう

3 自転車こぎ 10秒間 回

腰に手を当て、お腹に力を入れながら自転車をこぐように両足を動かします。息は止めずに、10秒間行いましょう



息がとまらないように
注意しましょう