

節分イベント

節分豆まきの催しが元気よく行われました



今年はY職員が青鬼に扮して登場しました！
顔が赤なのはご愛嬌!(^^)!



男性陣も気合いをこめて力いっぱい投げ
てます。鬼も痛そうですね。



ついに鬼も参ったと降参です。
これで厄払いも完了！一年無病息災ですね！

保育園交流会

毎月子供たちの成長も感じることでできる交流会が楽しみです。



代官山保育園の子供達からのリクエストで折り紙教室を開催しました。



氷川保育園の子供たちからは、
かわいい歌やハンドベルを披露してくれました。

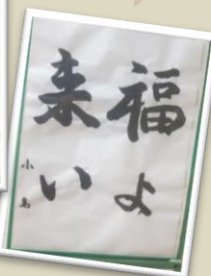


今月のレク・クラフト

今月も素敵な廊下装飾が出来上がりました。節分とバレンタインデーをテーマに作成しました。



愛嬌のあるハートの顔を作りました。



ひな祭りをテーマに押し花、手作りカレンダーを作りました。



大好評！U職員によるダンス
体操は4周年目突入しました！



W職員によるヨガ体操は深い呼吸
で体の深部から暖かくなります。

寒暖の差が激しくなる季節の変わり目こそ風邪に気をつけましょう

✓ 体を温めて免疫力を維持

特に、首を冷やさないよう、適宜マフラーなどを使いましょう

✓ 口腔ケアは風邪予防にも大切

うがいはウイルスを洗い流し、粘膜に潤いを与えます

✓ マスクを上手に利用

マスクは吸う空気を温め、鼻やのどの粘膜を保温・保湿します

✓ 手洗いはできるだけ流水で

外からウイルスを持ち込まないように、できるだけ流水で洗い流します



ひがしデイの各種情報や活動を更新中

アクセスをお待ちし
ております！



渋谷区ひがし健康プラザ
高齢者在宅サービスセンター
電話03-5466-2681
<http://higashi.foryou.or.jp/>