

地域版

ふ・心・ほ・りー



新生ケア・サービス広報紙

令和5年2月号

ピックアップ

★生活習慣病予防について～2月は生活習慣病予防月間～★

重要

★～生活習慣病とは～★

食事、運動、休養、喫煙など生活習慣が関与して発症する病気のこと。

(例)

高血圧、脂質異常症、糖尿病、痛風、フレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアなど

★～予防するには？～★

一**無**(禁煙)・二**少**(少食/少酒)・三**多**(多休/多動/多接)が大切！

・たばこは万病の元。禁煙は単独で最大の死因予防効果あり。

・一汁三菜+果物・乳製品を腹八分目、アルコールは嗜む程度。

・今よりも10分の運動、しっかり休息、人・物・事に接する機会増加。

(多動)

(多休)

(多接)

★～多接で心も体もイキイキ リフレッシュ～★

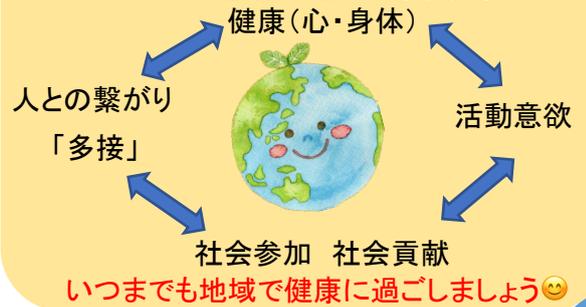
タイプ別活動例

- ・**アクティブ型**: スポーツ、旅行、登山等
- ・**コミュニケーション型**: お茶会、sns、団欒等
- ・**娯楽型**: 食べ歩き、ゲーム、料理、パソコン等
- ・**リラックス型**: 読書、散歩、映画・音楽鑑賞等
- ・**アート型**: 絵画、音楽、カメラ、お化粧品、園芸等

あなたは何型？
好きなことで
心と体の健康を
保ちましょう😊



★～個人の健康は地域の高循環～★



★～新年の干支『卯』飾りを作成～★

今月の一押し

2023年ますます飛躍の年になりますように😊



可愛いなあ😊
持って帰っていいの？
ありがとうなあ(^ω^)

いいのが出来たでしょ😊
これ私が作ったわよ🎵



自宅に飾っていただきました😊

★～ラジオ体操のススメ～★

ラジオ体操は**究極の全身運動**なのです💡
にじの音でも毎日の日課です👏

ちよびっと体操♪

『運動の三代要素』

- ・筋カトレーニング
 - ・ストレッチ
 - ・有酸素運動
- 全てが含まれます💡



早歩きと同じくらいの
運動になりますよ😊

音楽に乗ることで
脳に良い刺激に😊



習慣化することが一番大切です😊

放送時間[NHK・ラジオ]

- ・Eテレ 毎朝 6:25～
- ・ラジオ第1 毎朝 6:30～
- ・ラジオ第2 毎週 月～土
8:40～ 12:00～ 15:00～

小規模多機能型居宅介護事業所 **にじの音**

活動紹介♪

★お正月羽子板バレー大会～(^ω^)★



結構難しいわね～♪
でも綺麗になったわ😊
羽子板なんて懐かしいね😓



ワシだって
うまくやあだで😊



よいしょ～～😊
みんな頑張れ～♪



それっ(^ω^)
うまいもんでしょ♪
昔はね～
よくやってたから😊

にじの音スタッフより

羽子板の制作から利用者さんの手作りで時間をかけて開催♪喜んでいただけて、みなさんハッスルで最高な時間でした😊

デイサービスセンター コムハウス

★お正月飾り作り、福笑い大会を開催～(^ω^)★

それ～～(^ω^)
可愛い顔になったわ～😊



あらあこげになったかあ😓
面白い顔だなあ～！！

みなさんの健康、幸せが
ずっと続きますように😊



似合うでしょ♪

綺麗ね～😊
家に飾るわ♪



コムハウススタッフより

みんなで協力して作ったお正月飾りに、カルタ大会に福笑い。お正月気分を楽しんで頂けて良かったです。今年も笑顔いっぱいを楽しみましょう♪

～事業のご案内～

- ・居宅介護支援事業（ケアマネ）
- ・訪問介護事業（ヘルパー）
- ・訪問看護事業
- ・通所介護事業（デイサービス）「デイサービスセンターコムハウス」
- ・小規模多機能型居宅介護事業「小規模多機能型居宅介護にじの音」
- ・光の学校（地域向けサロン）
- ・ちよいてご屋（介護保険外お手伝いサービス）（居宅介護・重度訪問介護）
- ・看護師家政婦紹介所
- ・障害者福祉サービス事業

編集後記✍️

無事に新年を迎えましたね♪今年は卯年。飛躍、躍動、躍進、そんな言葉が浮かんできます。今年も楽しく笑える活動を利用者さんと共に多く一緒できれば最高です😊ふぁみりーでも楽しい様子、良い情報を提供していければと思います♪真面目になりましたね笑



有限
会社

新生ケア・サービス

小さな夢を大きな希望に

〒689-3546 鳥取県米子市熊党200-1 TEL 0859-27-1439

ホームページ



Instagram

