

事業所版

# ふみりー



新生ケア・サービス広報紙

令和4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～★

### ★～主な生活習慣病～★

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満症、動脈硬化、肝脂肪、心筋梗塞、脳梗塞、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイル、高尿酸血症、痛風など。

### ★～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)

重要

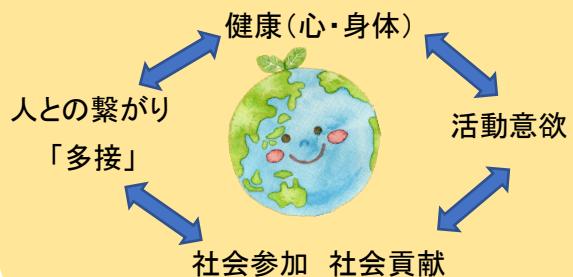
### ★～多接で心も体もイキイキフレッシュ～★

#### 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、園芸等

- ・自分の時間(趣味・生きがい)を持つこと、人と繋がりを持つことが生活習慣の質の向上に繋がる。
- ・心が健康でいることは、活動への活力、**生活習慣病予防**に繋がる。

### ★～個人の健康は地域の高循環～★



今月の一押し

### ★～新年の干支『卯』飾りを作成～★

2023年ますます飛躍の年になりますように😊



どれにしようかな～♪



可愛いなあ😊

持って帰つていいの？  
ありがとうございます(^ω^)



可愛いですなあ(^ω^)  
家に飾らせてもらいますね♪



ぴょんぴょんと  
飛び跳ねるほど元気にね😊

いいのが出来たでしょ😊  
これ私が作ったわよ(^ω^)



自宅に飾ってくださいました😊

★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😊



それっ(^ω^)  
うまいもんでしょう♪  
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😊



よいしょ～～😊  
みんな頑張れ～♪

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^)  
可愛いお顔になったわ～😊



あらあこげになったかあ😊  
面白い顔だなあ～！！

みんなの健康、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に楽しみましょう♪

～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）
- ・ちょいてご屋（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にできれば最高です😊ふあみりーでも楽しい様子、良い情報を提供していくればと思います♪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

