



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号

電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

冷たい空気に身が引き締まる今日この頃。朝送迎にて、どこからともなく聞こえる鳴き声に空を見上げますと、列をなして飛んでいく白鳥を見られるのが冬の楽しみになっています。さて、今季は全国的にインフルエンザが猛威を振るっております。空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。そのため、乾燥した狭い空間では、換気を徹底し、加湿器などを使って適切な湿度を保つようにしましょう。

今月の目標 体をやわらかく!



ストレッチで心も体も健康に!



☆身体を柔らかくするメリット☆

①肩こりや腰痛の予防になる

肩こりや腰痛は、主に筋肉の緊張によって引き起こされます。ストレッチは筋肉を緩めてくれるため、そのような症状を予防できます。

身体が柔らかくなると**筋肉や腱の可動域が広がり、血の巡りが良くなる**のもポイントです。老廃物の排出が進むため、慢性的な痛みの改善が期待できます。

②冷えやむくみが改善できる

上記のとおり、柔軟性が高まると血行が促進されるため、末端に行き渡る血流が増えます。これにより、身体の冷えを改善することができます。

また、筋肉と同様にリンパ節まわりのこわばりも改善されて、**むくみ対策**にも役立ちます。

③怪我の予防につながる

筋肉の柔軟性が向上すると関節の動きがなめらかになり、身体にかかる衝撃を分散できるため、集中的な負荷による怪我を防げます。

特に、**ストレッチをすると筋肉が温まるので、運動前に行うこと**で肉離れや捻挫など偶発的な怪我の予防が期待できます。

☆まとめ☆

ストレッチで身体の柔軟性を高めると、肩こりや冷えの改善などさまざまな効果が期待できます。怪我の予防にも役立つので、運動不足や加齢による身体の固さを感じたら、毎日少しずつでもストレッチに取り組んでみてください。

1月お楽しみ会

新年会



1月3日(金)・4日(土)・6日(月)の3日間、“新年会”を行いました。まずは職員よりご挨拶。こんな時こそ改めて職員の自己紹介をさせていただきました♪そのあとは、毎年恒例の“こころつくし神社”にお参りをして頂き、皆さん今年一年の家内安全や健康をお祈りしていました。

お次は、お正月にちなんだフラワーアレンジメント作りをしました。バランスを考えてお花や飾りを配置。完成すると『ステキだね♡』と喜ばれていました。



節分は“2月3日”と言われる方が多いかと思いますが、実は今年（2025年）の節分は“2月2日”なんです。4年に一度うるう年を設けて日数を調整しているわけですが、立春の日付が変われば、それにあわせて節分の日付も変わるということです！



さて、気になるのは2025年の“恵方”です。そもそも恵方というのは、“歳徳神（としとくじん）”という神様がいらっしゃる方角のことを指します。今年の恵方は…

西南西 ですよ！

3月の行事予定

3月6日(木)・7日(金)・8日(土)の3日間、お楽しみ会を行います！

