

ハナミズキ通信

JA 秋田厚生連 能代厚生医療センター 精神科デイ・ケア
2017 年 2 月

雪が本格的に降り積もり、寒さも厳しくなってきましたね。

2017 年は始まりましたが、いかがお過ごしですか？

ハナミズキは新年早々、初詣に出かけ参拝後におみくじを引いて、新年の運試しをしてきましたよ。去年は大吉が 2 名いたそうですが、今年は 1 名でした。運気アップや健康のお守りを買った人もいました。

参拝では、多くのお願い事を神頼みしてはいけないとマナーに書いていましたが実際はどうだったのでしょうか！！内容を教えてくれるメンバーさんはいませんでした(^J^)シー

今年はどんな年になるのでしょうか。酉年だけに飛躍の年になればいいですね。

2 月のプログラムの紹介です。

ヨガが再開されます。

激しい運動が苦手な方、身体が硬い方、リラックスされたい方、ダイエット目的の方、利用は様々ですが寒いからと身体を縮めてばかりではなく少しずつ身体を伸ばしてみませんか？

能代地区ではインフルエンザの警戒レベルが高いのが現状です。

手洗い・うがい、規則正しい生活、栄養のある食事で行い、日々の予防を行い、デイ・ケアで元気に活動をしていきましょう。

また熱があるとき、不調のときは安静に休養して下さいね。

デイ・ケア参加予定でキャンセルされる方は電話連絡をお願いします。