



暦の上では春になりましたが、先週は珍しくいわきでも雪が降りましたね。一週間たった今でも、雪だるまや小さなかまくらが、形は変わり残っているのを見かけると、まだまだ寒さが伝わってきます。

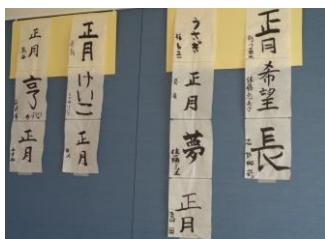
寒くなるとつつい体を締め込んでしまい、肩こりや関節痛が普段より増えてくる事が多くなります。そんな時は一瞬自分へ“喝”を入れて、こたつや布団から出て大きく深呼吸してみましょう！そこまで動けたら100点！それから軽くストレッチでもできたら200点！！です(^\_^)

そうやって小さな一步一步を積み重ねて、自分の夢や希望に近づいて行けるように、春に向かって一緒に頑張ってください！！！！



## 一月の活動報告

個性ある素敵な作品が出来ました



さらしを染めて何が出来るでしょう！？



初! 大根の収穫・葉っぱまで美味しくいただきました



本日の娯楽リクエスト  
13:10-13:50の時間に行います  
やってみたい娯楽にのりして一輪車に乗ってください

麻雀 将棋  
園芸 花札

今月から娯楽種のリクエストを毎日とる様になりました。やった事ない人も是非詳しく覚えて挑戦してみよう。

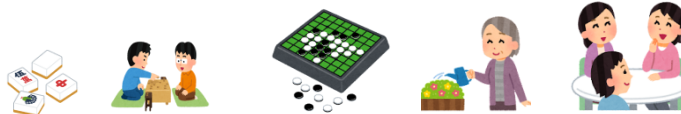
看護師の夢に向かって復学しました！！よ

祝！！卒業☆



麻雀・オセロ・将棋などの脳トレになるゲームタイムに参加をしてくださる方を随時募集しています。

《月～金 13:10～13:50》に行っていますのでお気軽にお立ちよください。



その他、調理・ガーデニング・お話ボランティアさんも随時募集中です！(〃)

認定非営利活動法人  
地域福祉ネットワークいわき



〒971-8185 福島県いわき市泉町一丁目8-9

Tel 0246-688340 Fax 0246-68-8341

デイサービスセンターつながる

検索

センター長：木原

管理者：成尾

生活相談員：中野