

トマトだより



新年号 2016 1月



あけましておめでとうございます。いつもトマトをご利用いただき、ありがとうございます。今年も利用者の皆様と、元気に新年を迎えることができました。皆様に喜んでいただけるようスタッフ一同頑張りますので、今年もよろしく願いいたします。

クリスマス会

ボーソーヒルズさん主催のクリスマス会に招待されました。月曜メンバー皆で練習を頑張り、ハンドベルの演奏と北国の春の歌を披露しました。とても素晴らしいとたくさんの拍手をもらいました。



トマトでのクリスマス会も大成功でした。(クリスマスコンサート、フラダンス講習会)



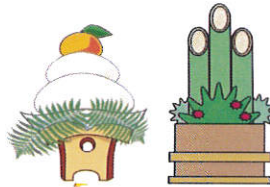
一月のお誕生日

川一美様 昭和7年1月1日
鈴木勢津子様 昭和13年1月1日
神崎道子様 昭和4年1月5日
鈴木清志様 昭和28年1月14日
おめでとうございます!



年始の様子

お餅作り&初詣&お茶会にて…



恒例になったボーリングでは皆さんが大活躍です!!



冬場の入浴一口メモ

寒い日が続きます。ぽかぽかお風呂で体の芯から温まりたいところですが、冬場のお風呂は要注意です！

①脱衣所・浴室を暖める②お湯の温度は40℃くらい③入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度

寒い脱衣所で血圧が上がり、湯船に浸かった時に血圧は下がります。

血圧の上がり下がりが激しいと心筋梗塞、脳出血、脳梗塞が起こりやすいので、脱衣所を暖めたりお湯の温度が高すぎないようにしましょう。



笑いの効用

- ①免疫力アップ
- ②ストレスを解消し、プラス思考になる
- ③アレルギー症状の改善
- ④糖尿病、リュウマチの治療に効果大
- ⑤笑顔は伝染し、集団のストレスを軽減する
- ⑥出世、成功を呼び寄せる

最後になりましたが、アンケートのご協力ありがとうございました。

皆様の声をもとに事業所運営に生かしたいと思っています。今後ともよろしく願いいたします。