



平成 23 年

デイケア



1月もみの木だよ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	※月初めには保険証確認をさせて下さい。			

お誕生日おめでとうございます。

- 様 大正 10 年 1 月 19 日 91 歳
- 様 大正 13 年 1 月 2 日 88 歳
- 様 大正 14 年 1 月 25 日 87 歳
- 様 大正 7 年 1 月 10 日 94 歳
- 様 昭和 7 年 1 月 3 日 80 歳
- 様 大正 14 年 1 月 13 日 87 歳
- 様 大正 13 年 1 月 29 日 88 歳



**新年明けましておめでとうございます。
今年もよろしくおねがいます。**



お正月休み中は、普段飲まないお酒を昼間から飲む、つい食べ過ぎるなど生活のリズムが崩れ、正月明けには眠気やけだるさを感じることも多いと思います。暖かな室内でのんびり過ごすことも良いですが、可能であれば初詣や散歩など屋外での活動も取り入れてみるとういのですね。

食事は、野菜・こんにやくなどの食物繊維の多い食材を取り入れ、胃腸の調子を整えるとよいでしょう。

大朝ふるさと病院デイケアもみの木 2401号

