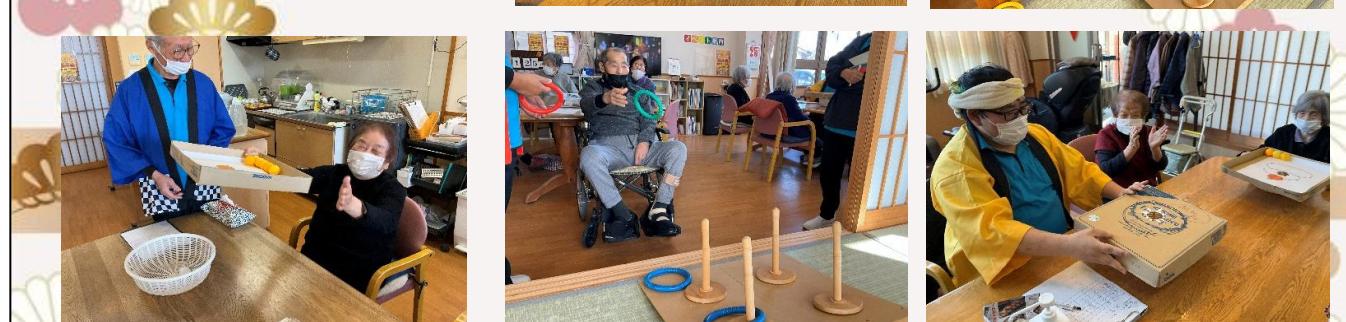




今年もひめゆり新年会を開催し、皆様各種ゲームに笑いあり、楽しく過ごしました。  
抽選会もあり喜んで帰られました♪



## 【令和7年 2月のイベント予定】

園内活動: 8日(日) 日枝神社参拝

園外活動: 15日(日) バレンタインお菓子作り

園外活動: 22日(日) ひな祭り創作活動

○エステDay: 資格取得職員が産休の為しばらく休みとさせて頂きます。

OPT指導: 4日(水) 28日(土)



清谿園デイサービスセンターひめゆり

鹿児島市中山町5216番地1

TEL:099-263-1077 担当:染川 長濱

冬は足元が冷えやすい時期です。冷えを放置していると、転倒リスクの増加、免疫力の低下、睡眠の質の低下など引き起こします。足を暖めて冷えを予防し、冬を元気に過ごしましょう。

## あなたは大丈夫? 足が冷えやすい人の特徴

- 運動不足だ（体を動かす機会が少ない）
- 細身で筋力がない
- 長時間、同じ姿勢で座っていることが多い
- 低位血圧だ
- 食事量が少ない
- 冷たい飲み物や食べ物など、体が冷えやすい飲食を取っている
- 冬でも湯船につからない
- 生活が不規則だ
- ストレスを感じる

当てはまるものが  
ある場合は、  
足の冷え対策をしましょう



## 足の冷え性を防ぐポイント

- ①足を暖める  
暖房器具を活用したり、レッグウォーマーや保温性のある靴下を着用するなどして、足を暖めましょう
- ②足を動かす  
足首を回す、足指をグーパーする（握って広げる）など、ちょっとした空き時間に足を動かしましょう
- ③湯船に浸かる  
38~40℃くらいの湯に10分程度つかりましょう。  
全身を温めることで、足元も冷えにくくなります。

# 足の冷え性対策をしましょう



冬を元気に乗り切る為に

# 2月イベント



## ホームページにブログ始めました

社会福祉法人恵心会 特別養護老人ホーム清糸園の  
ホームページに「ひめゆり新聞」や活動を掲載しています♪  
多くの方々にデイサービスセンターひめゆり  
の活動様子を知っていただき興味を持て頂ければ幸いです。



←こちらのQRコードからも  
ログインできます！



他事業も  
掲載して  
ます♪

