



4



初詣

新年あけましておめでとうございます。
今年初めてのイベントで初詣に行ってきました。
谷山神社、伊佐千沙神社前を通り柏原神社で参拝しました。
『今年1年良い年でありますように』








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

デイサービスセンターひめゆり

2/8(日) 今年も行きます
日枝神社参拝



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谿園のホームページに「ひめゆり新聞」や活動を掲載してます♪
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っ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♪

