

2019年、新たな時代が幕を開け、初詣に始まっておせち料理、七草粥、鏡開きと、めじろうしに行事が進み、あっという間に1月も終わり、2月になりました。先月狭山神社に初詣にお参りしたとき、駐車場にサザンカの赤やピンクの花が満開に咲き誇っていました。境内には梅の蕾が大きく膨らんでいました。ご利用様が本堂の前で手を合わせ真剣な表情でお願いしていました。「今年も一年健康で過ごせますようお願いしました」と、笑顔で教えてくださいました。スタッフも「皆様の健康とご多幸」をお願いしました。

2月は「にげる」と申して大変短い月ですが、有意義な「2月」にしたいと考えております。

### おせち料理に舌鼓！

黒豆、栗きんとん、紅白のかまぼこ、たたきごぼう、うさぎりんご、なます、ミートローフ、白味噌雑煮、赤飯



### 狭山神社に初詣！！

「願い事が叶うといいな。  
(笑う) 今年は『笑門来福』」



### 柔道整復師によるリハビリ

・運動療法 ・マッサージ ・骨盤矯正  
PNF療法等各個人に応じて実施



### 新春の菅生神社に初詣

狭山神社のサザンカの垣根の前でパチリ！

「先生の施術を受けたあとは、身体が軽くなって動きやすいわ。歩くのも楽ですね。」



今年も健康で過ごせよと祈願。

## 2月の行事予定

- 1/30～2/3 節分の恵方巻き寿司作り
- 2/3日 節分の豆まき
- 7日(木) 柔道整復師による施術あり  
クラフト活動、百歳体操  
カレンダー作り(1週間続きます)
- 14日(木) 柔道整復師による施術あり  
バレンタインのプレゼント作り
- 21日(木) 柔道整復師の施術有り  
利用者様のお誕生会
- 28日(木) 柔道整復師による施術

避難訓練の諸注意を聞いて安全に避難しましょう！



- 3つの約束
- ① 煙を吸わないように口にマスク
  - ② 姿勢を低くして
  - ③ 戻らない

※インフルエンザが流行っています。今年はいつもと違う感染で日本全国で警報発令が出るほど流行っています。当館ではお陰様でインフルエンザにかかった方はおられません。今後も引き続き手洗い・うがいの励行にご協力をお願いします。



