

新年あけまして

おめでとうございます



昨年中はコロナウイルス感染

拡大防止対策を行いながらの訪問に利用者の皆様にもご協力いただきありがとうございました。

そこで今年の干支について明るい話題が提供できればと思います。

寅年（とらどし）は十二支の三番目となり、勇敢で強いイメージがあります。寅年のなかでも今年には、特別な年で六十年周期で訪れる「壬寅（みずのえとら）」にあたる年とされています。「壬（みずのえ）」とは、ゆったりカーブを描きながら流れる大河を表しています。加えて「決断」の意をもつ「寅」が合わさった今年には、安定性や落ち着きをもちながらも、はっきりと決断できる年。心にゆとりをもち、おおらかに物事を見定めることができる年です。感染症の拡大が騒がれますが、今年には冷静さを失わずに行動できる年になると良いですね。

冬場の血圧変動に注意しましょう!!

寒くなると血管が収縮して血圧が高くなります。加えて、運動不足・食事量の増加により脳梗塞や心筋梗塞などの血管疾患になりやすくなります。

1. 温度変化を避ける。
 2. 食生活・運動など生活習慣を正す。
 3. 睡眠をしっかりとる。
- 以上のことに気を付けて今年も良い年になるようにしましょう。



〈問題〉

ケアパッククイズ

今年には寅年の中でも、特別な寅年とされているかお答えください。

回答：

氏名：

(切りとり線)

「応募方法 3月30日〆切」線に沿って切り取り、スタッフに直接お渡し頂くか、当事業所までファックスにてお申し込みください。

※【前回の答え】「優しさ 歓迎」でした。沢山のご応募を誠にありがとうございました。

正解者の中から3名に粗品プレゼント!!

北京オリンピック・パラリンピック開催

2月4日から北京オリンピック・3月4日から北京パラリンピックが開催されます。今回はパラリンピックについて解説します。

パラリンピックは様々な障がいのあるアスリートたちが多様性を認め、創意工夫を凝らして限界に挑む場とされています。北京パラリンピックの競技はパラアルペンスキー、パラバイアスロン、パラクロスカントリー、パラスノーボード、パラアイスホッケー、車椅子カーリングの6大競技で構成されています。昨夏の東京オリンピックでは



金メダル 13個
銀メダル 15個
銅メダル 23個

と大健闘されています。4年に1度のビッグイベントをご自宅から応援してみたいかがでしょうか？

ケアパック通信へのご要望をお聞かせください。取り上げて欲しい話題に○をつけて下さい。

□福祉・介護サービス情報

□転倒予防

□物忘れ・脳トレ

□その他（

お正月、福梅は食べましたか？

福梅は前田家の家紋である

「剣梅鉢」を型取ったと一般的に言われています。



硬めで分厚い最中に水飴が練り込まれた餡が使われており、長持ちする工夫がされています。そのまま食べるだけでなく、お湯を注いで食べる方もいます。

皆様のお正月の様子をまたお聞かせ下さい。今年もよろしくお願い致します。

(有)ケアパック石川 リハビリ訪問看護ステーション
〒921-8151 金沢市窪7丁目267番地
電話076-226-6677 FAX 076-226-6678
※リハビリテーション無料相談を行っています。
お気軽にお問い合わせください。

ケアパック石川

検索

