

## 楽楽館だより 第187号【令和5年1月度】

お正月気分もすっかり抜けて「大寒」を迎え冬真っ盛り！大寒とは1月20日頃で1年で最も寒い時期という意味のようです。とは言え、日の入り時刻も少しずつ遅くなり、夕方明るい時間が伸びてきたのかなと感じる今日この頃です。早く暖かくなると良いですね。楽楽館では寒さも吹き飛ばす「お年始行事」をお楽しみいただきました。今年も穏やかに健康で笑顔あふれる1年になりますように。。

### ◇～ 初詣 流山市 東福寺 ～◇

今年も恒例になりました「初詣」に出かけました。良いお天気に恵まれ外出日和。お仲間同士で「何をお祈りしたの？」「宝くじが当たりますようにって毎年お願いしてるのよ！」(大爆笑) キリッと澄んだ空気をたくさん吸って深呼吸！

笑顔で1年のスタートです♪



### ◇～ 機能訓練のひとコマ～◇

お正月休みで凝り固まった身体をほぐしていきましょう！ひとりではなかなか出来ない体操もみなさんと一緒なら「あれ？できちゃった😊！」楽しく身体を動かして、筋力や体力の低下を予防していきましょう。

皆様が負担に感じることなく継続でき、なおかつ有効的

な体操をご提案できるよう日々勉強を重ねております。「おっ！これは良い」とお感じになった体操がございましたら、是非ご自宅でもお試しください。



### ◇～ 今月のナイスショット ～◇



昔懐かしいお正月遊びの「福笑い」もって右よ！そっちは左！大笑いして福を呼びました。カルタや百人一首も楽しみました。(写真左)



### スタッフ集合🌟

会社パンフレットを新しく作成中！素敵なパンフレットをお届けできるよう「はい！ポーズ(△▽△)」