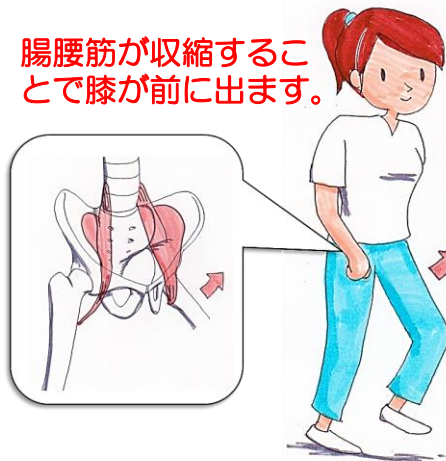




	月	火	水	木	金	土
午前・午後		 1 お楽しみ	2 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌 お楽しみ	3 ハーモニカ 布細工の会 節分 お楽しみ	4 音楽の時間 ハンドベル	5 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	6 音楽の時間 ハンドベル	7 ハーモニカ 囲碁・将棋 絵手紙	8 書道塾 お楽しみ	9 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌 お楽しみ	10 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	11 建国記念の日 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	13 音楽の時間 ハンドベル	14 ハーモニカ すぎ 囲碁・将棋 折り紙	15 お楽しみ	16 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌 お楽しみ	17 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	18 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	20 音楽の時間 ハンドベル	21 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ	22 書道塾 手作りおやつ	23 音楽の時間 布ぞうり スマイルカフェ ハンドベル 讚美歌 お楽しみ	24 ハーモニカ 布細工の会 お楽しみ	25 音楽の時間 ハンドベル
午前・午後	27 音楽の時間 ハンドベル	28 ハーモニカ 囲碁・将棋 お楽しみ	<p style="text-align: center;"><b>2月お誕生日の皆様へ</b></p> <p>2月にお誕生日を迎えられる皆様、お誕生日おめでとうございます。これからも、どうぞお元気でお過ごしください。</p> <p style="text-align: center;">愛泉館スタッフ一同より</p>			

## 《元気な体づくり!》

今回は、歩く時に脚を持ち上げる働きをする筋肉の1つ『腸腰筋』を強くする運動を紹介します。この筋肉が弱くなると、脚が上げづらくなり転倒の原因になります。膝を高く上げる体操で『腸腰筋』を強くし転倒を予防しましょう。



## 《準備のポーズ》



椅子に深く座り、両脚を肩幅に開きます。次に両腕を胸の高さまで上げて、肘を90度に曲げます。



片脚を上げて、肘につけます。「1」で持ち上げ「2」で下します。左右同様に呼吸を止めないで、片脚5回程度は脚を上げましょう。※無理のない範囲で行いましょう

## 《1月の様子》

～福笑い～  
レクリエーションの時間に福笑いを行いました。皆様の笑い声で明るい一年のスタートです。



## 《2月の予定》

～手作りおやつ～  
2月は「梅の練りきり」を作ります。ピンク色のあんに白あんを包み、梅の花に見立てて割り箸で形を整えてできあがりです。お楽しみに♪



月～土曜日  
午前10:30 色々やりタイム  
(刺し子・書道・塗り絵など)  
午前11:50 食前の嚥下運動