


# 2月 豊幸の姫石井デイサービス レクリエーション予定表

日曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1
					お手玉積み ゲーム
3 節分	4	5	6	7	8
恵方巻き作り ストライクビンゴ	富久寿会 (大正理 ホランティア)	輪投げ	糸巻き巻き ゲーム	新聞落とし	魚釣りゲーム
10	11 建国記念の日	12	13	14	15
うなぎ釣り ゲーム	天国と地獄	かりんとう (演芸ボランティア)	豊幸の幟 サッカー部	パン販売日 脳トレ	かぼちゃ
17	18	19	20	21	22
輪投げ	ストライク ナイン	ボウリング	お手玉積み ゲーム	魚釣り ゲーム	ストライク ビンゴ
24 振替休日	25	26	27	28	29
かぼちゃ	フレンズ (音楽ボランティア)	天国と地獄	新聞落とし	うなぎ釣り ゲーム	豊幸の幟 サッカー部

## 今月の注目レクは!?

2/3(月) ... 恵方巻き作り 

2020年の恵方は「西南西」です!! しゃべると運が逃げてしまう為、食が終わるまで口をきいてはいけません。願い事をしながら黙々と食べましょう!

## 2月6日はおふろの日です

2月6日は、2(ふ)6(ろ)と読む語呂合わせからおふろの日となりました。寒い今の時期に入るおふろは、とても気持ちが良いですね。ですが、長湯は体への負担がかなり大きいです。自分の身体と相談しながら、時間の調整をしましょう。



## 冬はヒートショックにご注意を!

ヒートショックとは... 急激な温度変化によって血圧が乱高下したり、心拍数が変動することです。今の時期だと、暖房のつかいすぎから外に出たりなど温度差がある場所は大変危険です。暖房器具を有効活用し、自宅内の室温をなるべく一定に保ちましょう。暖かい春までもう少し... 元気に冬を乗り越えましょう!

## ☆2月の雑学クイズ☆

2月22日は“ある動物”の日です。  
ある動物とは一体何でしょう。

- ① 犬 ② ハムスター ③ ねこ



2月0日  
日直かとう