ふじ維新

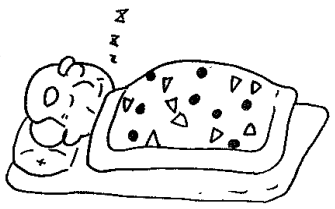
三代目・重田直俊

平成24年12月15日発行　　第98号

一月の健康便り

十分な睡眠で過労を予防しよう!

疲れや睡眠不足は、体の抵抗力を弱めます。十分な睡眠で疲れをふっとばしましょう!

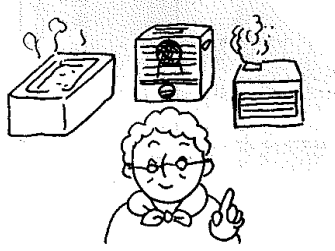


手洗い&うがいで清潔にしよう!

特にお茶を使っての手洗い、うがいが効果的です。
番茶で風邪予防!

保温・保湿が大切です

部屋を暖め、加湿器で保湿しましょう。また、手や腰を冷やさないようにして、お風呂に入り体を温めましょう。



バランスのとれた食事をとろう!

特にビタミンC、A、B_1の補給を忘れずに!　ネギ&ショウガ、はちみつ大根、ニラ雑炊もよいですネ!

耳マッサージで風邪予防

❶人さし指の指腹で両方の耳の穴を軽くクルクル刺激します。
❷耳たぶを軽くもみます。
❸耳たぶを後ろ～後下方へ引っぱります。(耳の穴が少し広がる感じ)
1日5分程度行いましょう。

「気」を強く持とう!

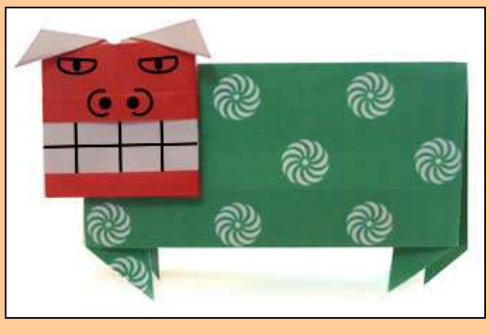
気のゆるみは風邪を引きよせます。「風邪なんかひかない!」と自分自身に言いきかせ、「気」を高めておきましょう。

～１月の創作倶楽部活動～

門松

鏡餅

鳳凰



獅子舞

■発行/ デイサービスセンターふじ周南
■〒745-0025　周南市築港町12-1
スカイマンション1階
■TEL/(0834)27-2211　　FAX/(0834)32-2551
フリーダイヤル/0120-128-307
■ホームページ ふじ周南 で 検索
■営業日･･･ 月曜日～土曜日
(日曜、年末年始は休み)
■営業時間 ･･･8:00～19:00
■サービス提供時間･･･ 9:30～17:00

まんぷく通信

「今年の漢字　～金～」

シロンドンオリンピックのメダルラッシュ、ノーベル賞受賞など数々ものの食金、三金二字山中伸弥のiPS細胞に打ち立てられた。他に九三年塔ぶ」が全国的に観測された金環日消費税やりに保護なども出題発生活など。初めて「金」は二〇〇年にわたる金環日食多、