

天寿荘ヘルパー便り



2022年 1月発行 293号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

明けまして

おめでとうございます。

コロナ渦ではありましたが、旧年中はお引き立て
頂きまして厚くお礼申し上げます。本年もヘルパー
一同さらなる努力を持って頑張る所存です。

今後ともよろしく申し上げます。



令和 4年 元旦

社会福祉法人 天寿会

常務理事 諸隈 博子

新たな1年が始まりました。免疫力や代謝を上げる事で体調を管理することが
出来ます。寒さが厳しくなる季節を乗り切りましょう。今月のテーマは「免疫
力を上げましょう！」です。皆様のお役に立つような情報をお届けして
まいります。よろしくお願い致します。

「免疫力を上げましょう！」

◎免疫力を上げる4つのポイント！

<代謝・体温を上げる>

適度な運動や入浴で代謝や
体温を上げましょう。



<質の良い睡眠を取る>

質の良い睡眠を取る事で
朝の目覚めが良くなり
身体の疲れを軽減します。



<栄養バランスのとれた食事>

食事に気を配り腸内環境を整えましょう。
暖かく消化に良い物を食べましょう。



<よく笑う>

よく笑うことで、免疫力が上がります。



「ヘルパー便り」は、2ヵ月に1度の発行となります。年末年始は、発行します。