

コムハウス&ねくすと通信 つうしん

2020年5月15日

コムハウス・ねくすと発行

No. 1052

ウイルスの影響により、どうしても塞ぎがちな生活となってしまっていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回はウイルスに負けない為にも、「免疫力」について考えたいと思います。

免疫力を上げる食品としては海藻類やキノコ類、発酵食品等があります。バランスの良い食事を心掛けながら取り入れていきましょう。また睡眠も重要なので、しっかりと睡眠時間を取りましょう。

(睡眠時間 7時間～9時間程) 適度な運動も重要です。運動により体温が上がるとそれだけで免疫力が高まるそうです。部屋の中での軽い運動だけでも十分な効果が期待できます。特にスクワットは全身の筋肉に効くそうです。

もちろん手洗いとうがいは忘れてはいけません！

皆で力を合わせてこの危機を乗り越え、大きな声で笑える日々を取り戻しましょう！

(竹島)

すまいる班

今週は粗大で射的をやりました。3点、5点、10点の的に当てましたが、10点は難しくなかなか最初は当てられませんでしたが10点に当てることができました。

なかま、職員で楽しめました。



こもれび班

今週はまだ自粛要請期間中と
いうことでなかまの皆さんには
交代で通所して頂きましたが、
久しぶりの活動にもかかわらず、
元気な姿を見せて頂きました。
これから徐々に暑い日が
続いてきますが、体調管理
に気を付けて頑張り
いきましょう！

ねくすと

今週から、ねくすとの通所所、半数ずつですが再開しました。

約2週間ぶりに会うなかまの笑顔は本当にうれしい気持ちでいっぱいです。
長野県では昨日、新型コロナ対策の緊急事態宣言が解除されました。

しかし、職員一同気持ちを緩めず、なかまの笑顔、安心と安全を守ってゆきたいと思っています。