

2022年
2月

身障デイだより No254



〒937-0866 魚津市本町1-4-32 TEL 22-1250 / FAX 22-7911 E-mail: daymate@uoshakyo.net

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ
7日	8日	9日	10日	11日	12日
俳句教室	ミュージック・ケア	軽スポ	トライ・脳トレ	建国記念日	トライ・脳トレ
14日	15日	16日	17日	18日	19日
軽スポ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	ミュージック・ケア	軽スポ
21日	22日	23日	24日	25日	26日
トライ・脳トレ	トライ・脳トレ	天皇誕生日	デিশネマ	軽スポ	墨絵
28日	今月の軽スポは ~豆まき玉入れです~ 				
トライ・脳トレ					



~ 節分 ~

立春の前日を節分と言います。
「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをされた経験のある方も多いと思います。

豆まきは無病息災を願いながら行うのですが、その際、窓から外に向けて二回豆をまきながら「鬼は外」と言い、次に鬼が入ってこないようにドアや窓を閉めて「福は内」と言いながら内に向けて二回豆をまくと良いそうです。

また、豆は自分の年の数より一つ多く食べると、風邪をひきにくくなり、丈夫になると言われています。



春の訪れを待ちわびる頃となりました。寒いからと、体を動かさずじっとしては機能低下につながります。極力体を動かして、寒い月を元気に乗り切りましょう。



寒いからと言って、暖房に近づきすぎないように気をつけましょう。また、肌の乾燥や水分不足にもつながるので、定期的な換気と水分摂取もお忘れなく。

~今年の恵方は、北北西~



利用日変更や都合によりお休みされる場合は、前日17時（午後5時）までに下記へご連絡ください。それ以降は、キャンセル料をいただくこととなります。

TEL 22-1250 FAX 22-7911 (留守電対応しています)