



# 虹だより 第112号

発行R5, 2, 1

今年は全国的に厳しい寒波と降雪に見舞われていて、例年よりも寒さが厳しいと感じています。コロナ感染症だけでなく、この季節特有の感染症にも気を付けなければいけない季節が続きます。しっかりと予防対策をして乗り切りたいと思います。



骨の材料になるカルシウムやたんぱく質などをきちんと摂らないと、骨をつくる材料が不足して、骨粗しょう症を招いてしまいます。

## あなたの骨は大丈夫ですか？

みなさんは、骨の健康のために何かされていますか？ 骨は、体を支える柱であり、脳や内臓などを守り、カルシウムを蓄える、とても大切な役割を担っています。骨量が低下すると、骨がスカスカでもろくなる骨粗しょう症が心配されます。

骨粗しょう症は、偏った食生活による栄養不足や運動不足などによって、年齢、男女を問わず起こることがわかっています。

一度骨粗しょう症になってしまうと、骨の強度を上げることはなかなか難しいので、予防が何より大切です。日頃から運動習慣をつけ、バランスのよい食生活を意識することが大切です。

(全国健康保険協会健康サポート参照)

## 今月の主な施設外就労

- ◎総社資料館 1日(水)am
- ◎シュレッダー作業 10日(金)pm24日(金)pm
- ◎児童文化センター清掃 17日(金)pm
- ◎文化財保護課トイレ掃除 22日(水)am
- ◎焼肉乃上州 毎週(火)(木)
- ◎ロイヤルフーズ 毎週(月)(水)(金)
- ◎上州ミート、五十嵐マンション掃除 毎週(月)(木)
- ◎小林農園 他

## 今月の休日開所日

2月25日(土)

### 不審者侵入訓練

不審者が玄関から入ってきたら咄嗟にどう行動しますか？合言葉を知って確認しましょう。



## 初詣に行ってきました！

1月7日(土)総社神社に行きました。今年の初詣は、穏やかな晴天に恵まれ、思い思いに境内でのんびりしたり、周辺の散策に出かけるなど、それなりに楽しむ事ができました。露店の食べ物や飲み物を味わう姿も見られ、おだやかなひとときを過ごしました。



## 防災訓練

1月14日(土)は防災訓練がありました。

今回は、地震を想定し、逃げる時の準備としてヘルメットの着用を練習しました。

実際にかぶってみると、水平に被る事やあご紐の調整など、意外と難しい事が分かり、良い体験になりました。



## ピアサロン

1月21日(土)群精社協主催のピアサロンを行いました。松村さんからリカバリーストーリーの発表があり、その後はグループに分かれて話し合いをしました。テーマの「今年したいこと」については活発な意見が出され、どのグループも盛り上がっていました。

皆さんに記入していただいた紙は、食堂に貼り出してあります。休み時間に、ぜひ、じっくり読んでください。

