

めでたい  
めでたい



お正月



1月の行事



新しい年がスタートしましたね！！1月の行事は、めでたいめでたいお正月と題しまして・・・福笑い・スマイルハートかるた・スゴ録を行いました。福笑いのお顔は、職員イケメン望月をメインに・・・目・鼻・口は、引き続き職員イケメン望月・若くて可愛い長谷川・これまたイケメン機能訓練指導員の箕輪に協力してもらいました。皆様、本当に楽しそうにご参加されていました。スマイルハートかるたは、スマイルハートに関する文章とさせていただきます。ご利用者様から「宣伝だね」との声が・・・  
真剣な表情でかるたを見つめる眼差し・・・目がキラキラと輝いていました。スゴ録は、サイコロを転がしては「あ～」とため息がでたり「お～」と歓声が上がったりと大変盛り上がりました！！お正月の行事にご参加下さいましてありがとうございました。  
書初めでは、それぞれの思いを文字に力強く書いて下さいました。スマイルハートでの皆様の初笑顔を見て職員一同嬉しい気持ちでいっぱいになりました。  
今年も、スマイルハートで楽しい時間を一緒に過ごして行きましょう。  
どうぞ宜しくお願い致します！！



ベストスマイルで賞





お誕生日  
おめでとうございます

1月 20日  
倉田 あい子 様



鬼

2月の行事



1月29日～2月2日

豆まき

2月4日～2月9日

バレンタインアート作り

## 豆知識

### 免疫力を高めたければ 口より鼻で呼吸

ウイルスや細菌から守って免疫力を高めてくれる鼻呼吸

鼻呼吸とは、口を閉じて鼻でする呼吸のことです。実は、鼻呼吸をすると、白血球の血小板の数を増やすことが分かっているのです。白血球は、体に侵入してきたウイルスや細菌を攻撃し排除してくれます。そして、血小板は、出血したときに止血して傷をふさいでくれます。

つまり、**鼻呼吸は免疫力をアップさせる効果があるということなのです。**また、空気を鼻から通すことで、ゴミやホコリ、細菌などを粘膜がつかまえて、タンとともに掃除してくれる効果もあります。

しかし、鼻の病気や扁桃腺の肥大、肥満などの体質を持つ人は、鼻から喉頭までの空気の通り道で気道が狭くなるので、鼻で息がしにくくなります。鼻呼吸をして元気で健康的な生活を送るためにも、鼻と喉、口の病気はケアしておくことをおすすめします。

いびきを改善する効果もある！鼻呼吸しやすくするコツ



年齢を重ねるといびきがひどくて・・・なんて人もいるでしょう。**鼻呼吸はいびきを改善する効果もあります。**鼻呼吸をスムーズに行うためには、寝る前に、軽く唇が閉じる程度にテープをはるのもおすすめです。くれぐれもきつくはり過ぎないようにしてください。

みなさん、こんにちは  
インフルエンザが、流行していますね・・・  
一年で一番嫌な季節ですね。  
予防方法は、手洗い・うがい・早寝早起きとバランスのとれた食事と規則正しい生活習慣を送ることです。  
元気が一番！！

職員のつぶやきでした。

## 大形屋販売日

8日(金)

20日(水)



発行所	デイサービスセンター スマイルハート
発行担当	細谷・鈴木
	〒319-0121
	小美玉市羽刈638-15
TEL	0299-28-8000
fax	0299-28-8100
メール	shoji@au.wakwak.com