Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 元旦 休	2 休	3 休
4 休	5 体重測定	6 体重測定	7 体重測定	8 体重測定	9 体重測定	10 休
11 休	12 成人の日 休	13	14	15	16	17 休
18 休	19 体力測定	20 体力測定	21 体力測定	22 体力測定	23 体力測定	24 休
25 休	26	27	28	29	30	31 休

雅新報

（令和８年１月）

あけましておめでとうございます

～今年の目標を二文字にしてみました～

まなびの場

あけましておめでとうございます。

今年は丙午の年ですね。前回の丙午（昭和四十一年）は、忙しさの中で体を動かす時間がなかなか取れなかった、という方も多かったのではないでしょうか。

年齢を重ねるほど運動は、『頑張る事』よりも、『続ける事』が大切になってきます。調子の良い日もあれば、そうでない日もあります。その日の体の声に合わせて動く事も立派な健康づくりです。

今年は、『もっと頑張る』よりも、『動く回数を増やす』ことを意識してみませんか。

来てみる、立ち上がってみる、少し伸ばしてみる。

その一つが次の元気に繋がってきます。

この場所が『今日も体を動かして良かった』と思える時間になれば嬉しく思います。

今年の丙午が、ご自分の体と前向きに付き合える一年になりますように。

本年もよろしくお願いいたします。

日就苑介護支援センター　引地　葉子

謹賀新年

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

みやびは今年で四年目に入ります。これまで多くの皆様に利用いただき大変感謝しております。今年は丙午なので情熱が高まり、太陽のようにエネルギーが満ち溢れる年となるようにしたいと思います。職員の目標を掲げました。

しっかり挑戦・達成できるように頑張ります。今年もよろしくお願いします。

管理者　窪田真悟