



あけまして おめでとうございます

旧年中は格別のご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

本年も皆さまが心身ともに健康にお過ごしいただけるよう、職員一同でサポートしてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

デイサービスセンターzutto・sottoずっと・そっと
職員一同



2026年は60年に一度の【丙午（ひのえうま）】の年です。火のエネルギーを持つ“丙（ひのえ）”と、行動力や前進を象徴する“午（うま）”が合わさることで、情熱的でパワーのある年と言われているそうです。新しいことを始めるのに良い年だそうですよ。



【新年会のお知らせ】

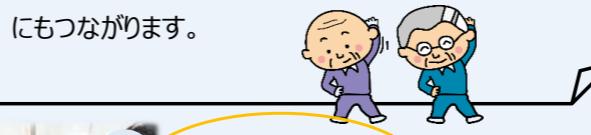
1月22日(木)に新年会を行います。皆さんと一緒に新年の始まりをお祝いし、楽しい時間を過ごしたいと思っています 😊

内容は当日までのお楽しみです♪
皆さまのご利用お待ちしております。



運動習慣をつけましょう☆

寒い時期は体が縮こまってしまうし、動くのも億劫になってしまいがちですが、体を動かすことで血行が促進されて冷えを予防、気分転換にもなり、免疫力アップにもつながります。



今日も頑張ろうかな！



機能訓練を継続することで、こんな効果が出ています！

- ◎歩行の安定性向上
- ◎筋肉量アップ
- ◎身体のバランス向上
- ◎姿勢改善
- ◎体脂肪率の改善 など…



機能訓練を行う方が増えております。2025年4月と比べると、現在は約1.5倍の60名弱の方が機能訓練を行っております。今年も一緒に楽しく機能訓練しましょう☆継続的に行い運動習慣がつくことで、健康を維持することができますよ 😊

生活に必要な体の機能を**向上**することも大切ですが、今機能を**維持**することもとても大切なことです。ご自身の体の状態を維持向上するため、日々の生活に機能訓練を取り入れましょう♪

右にぐ~っと

両腕を上げてください



新しいマシンに挑戦！

