

# 鳴子のおひさま

通信  
第 14 号

## 2月の出来事

### 節分（豆まき）



鬼登場！！



皆でやっつけろ～！



鬼は逃げていった・・・  
バンザ～イ！

迫力満点？な鬼（スタッフ）が現れると豆の代わりに丸めた新聞紙をおもいきり投げました。  
皆さまのおかげですぐに退治できました。

### 誕生日会

お好み焼きが大好きという事で  
この日は、ぼてこへ  
ランチを頂きに行き、  
スタッフからは花束を贈りました。



### 歌を歌って健康になろう！

歌を歌う事は、声を出す、音楽を楽しむという事が脳を活性化させます。その効果を高めるのが、懐かしい歌・なじみ深い童謡などが良いと言われています。その歌にまつわる記憶・情景・情感などが呼び起され、脳をより強く刺激します。

時には、カラオケで他人に聴かせたり、仲間と一緒に歌ったりと社会的コミュニケーションにも繋がります。

声を出すと胸郭が開き、姿勢がよくなります。それにより心肺機能が鍛えられるという健康効果もあります。

歌を歌いながら次の曲を決めるなど、脳機能・好奇心にも刺激を与えてみて下さい。

どんどん歌って楽しみながら健康に・・・

### 雛祭り

### しだれ梅見学

### 誕生日会

鳴子のおひさまは、

小規模多機能型居宅介護施設です。

※通い＋泊り＋訪問

ご気軽に見学して下さい

名古屋市緑区鳴子町 1 - 6

鳴子団地第 80 号棟

(052 - 899 - 0586)

担当 坂倉・小粥（こがい）

今が旬

キャベツ

昔から胃腸の調子を整える保健食として食べられています。  
その他にも風邪・骨粗鬆症予防によいとされています。