4月号 Vol.213

令和4年4月20日発行

介護付有料老人ホーム グランドホーム古国府

すまいる SMILE

発行元
二階堂酒造グループ
喜和屋運輸㈲
グランドホーム古国府
〒870-0844
大分市古国府四丁目1番6号
TEL097-573-6353
http://furugo.net

■自分は何ができるか考えてみましょう！

●移動はなるべく徒歩で！
●空いている時間は、体を動かす！
●テレビを見ながら体を動かす！（筋トレ・ストレッチ）
●散歩をする！（廊下を歩く） 等々

無理をせずに、自分のペースで
安全に行いましょう。
誤った方法で体を動かすと、
思わぬ事故やケガにつながるので
注意が必要です。持病のある方は、
医師や機能訓練指導員などの
専門家にご相談ください。

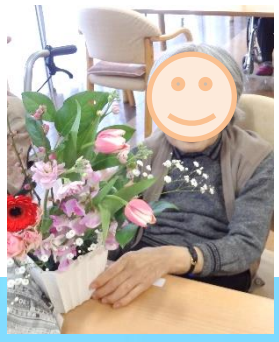
『＋10（プラステン）』を行うことによって、
「死亡リスクを2.8％」「生活習慣病発症を3.6％」
「がん発症を3.2％」「ロコモ・認知症の発症を8.8％」低下させる
ことが可能であるとされています。
また、『＋10（プラステン）』を1年間継続すると、
体重が1.5～2kg減るという効果も期待できます。
日常生活のちょっとした合間（スキマ時間）を使うことを
意識してみましょう。
ちなみにですが、令和3年度の「健康寿命」の発表では、
大分県の男性が「日本一」を達成しました。
やりましたね！

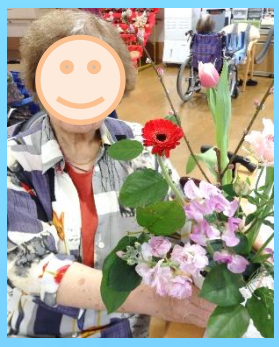
協会けんぽ支部NEWS　第158号より
「健康ナビ！OITA」～Vol.48～

＋10（プラステン）から始めましょう！

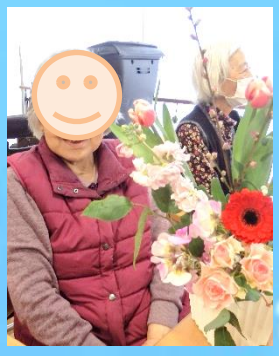
皆さんは「＋10（プラステン）」という言葉は聞いたことがありますか？
「今よりも10分多く体を動かそう」ということです。
体を動かす機会は、日常生活のあちらこちらにたくさんあります。
自分のライフスタイルに合った「＋10（プラステン）」を考えてみましょう！

ART FLOWER





大分地方気象台は、
23日午前桜の開花を発表しました。
平年より1日早く、去年より5日遅い
開花となりました。
土筆や菜の花・・・・・・
いよいよ春満開ですね。



HAPPY WHITE DAY

ホ・ワ・イ・ト/デ・ー

プレゼントを持ちながらの笑顔・・・
カメラマンの要求に応えてくださったみなさん、ありがとうございます。

昭和50年代から始まったホワイトデーの歴史・・・皆さんの青春時代にはなかったイベントですね。

3月の誕生日会

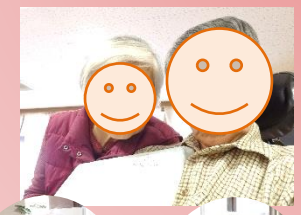
3/27

11名様

ひな壇に勢ぞろいした3月誕生日の入居者様

HAPPY BIRTHDAY

おめでとうございます
益々お元気でお過ごしください！



コロナ禍ではありますが、皆さん出席！お元気です。
気候も良くなり、桜の花が咲き始めた3月27日の
誕生日会の様子です。3月生まれの入居者様が
一番多いですね。11名様いらっしゃいます。

面会・外出制限継続のお知らせ

面会及び外出制限で、入居者様並びにご家族様には大変ご迷惑・ご心配をおかけしています。
お陰様で施設内での感染者の発生はなく、皆さんお元気に生活されています。
解除につきましては、3月末の県下の感染者数を参考に、継続の判断をさせて頂きました。
対面での面会は出来ませんが、窓越し・オンラインでの面会は可能ですので、ご予約のうえご面会ください。
長い制限継続でご迷惑・ご心配をお掛け致しますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。
制限解除の際は、改めてご連絡させて頂きます。

編集後記

早いもので、今年4回目の「すまいる」になります。
最近つくづく実感すること、それは月日の経つ速さです。
1面に「健康寿命」の記事がありますが、自分自身にも
言い聞かせています。雨ニモマケズ、風ニモマケズ、
そして、病気にも・・・サウイウモノニワタシハナリタイ。

（By　60過ぎたおっさん）