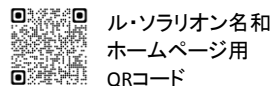


グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14
電話 0859 (21) 0371
E-mail gh-yamato@med-wel.jp



～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

謹んで新春を

お祝い申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。

心より新春のお慶びを申し上げます。

日頃よりご入居様、ご家族様、ならびに地域の皆様

から温かいご支援とご協力を賜り新春を迎えること

ができたことを心より御礼申し上げます。

昨年も新型コロナウイルス感染症対策の為皆様には多

大なご不便とご不自由をおかけしましたがご理解と

ご協力を頂き職員一同感謝しております。

本年も入居者様、ご家族様、地域の皆様と共に「笑顔

あふれるグループホームやまと」を目指し務めて参り

たいと存じます。

皆様には、感染対策を含めご面倒をお掛けすること

があると思えますがご支援、ご協力を賜りますよう

何とぞよろしくお願い致します。

二〇二三年もご入居様、ご家族の皆様にとって幸多

い一年であります事を心よりご祈念申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和四年

元旦

グループホームやまと

管理者 倉野 喜美子



正月太り解消法

正月太りはクリスマスに忘年会、お正月や新年会と年末からお正月にかけて様々なイベントがあります。お酒を飲んだりお料理を食べる機会が増える時期ですが、三が日が明けて体重計に乗ってみると体重が増えていた！なんて経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

原因

- ・食べ過ぎ、飲みすぎ
- ・運動不足
- ・生活リズムの崩れ
- ・身体の冷え

正月太り解消法

①食事を見直す

- ・食べすぎない
- ・アルコールを控える
- ・食事のバランスを考える

②生活習慣を見直す

- ・運動をする
- ・睡眠をしっかり取る
- ・生活リズムを休日も整える

③身体の冷え対策

- ・温かい飲み物を摂る
- ・首や足元を温める
- ・お風呂でリラックス

