

# デイサービスセンター黒条通信

2月8日(木)、9日(金)の2日間バレンタイン  
にちなんだココア蒸しケーキ作りを行いました。

3月号

第116号  
令和6年3月1日発行



材料を一生懸命混ぜます



真剣です!



型に入れていきます



おいしそうにできました!



ハートのマスコットをプレゼントしました

## 2月3日の節分レクの様子



いただきます



3月に入りいよいよ春の訪れが待ち遠しい時期となりました。  
長岡市内でも感染症が流行してきています。感染症予防と免疫力  
を高めましょう。

☆免疫力を高めるポイント☆

- ①バランスのいい食事 ②適度な運動 ③十分な睡眠
- ④規則正しい生活 ⑤笑いましょう

デイサービスに通うことがきっかけで、生活リズムが規則的になると食生活や睡眠も整ってきます。運動や活動を通して笑いや脳の活性化につながり免疫を高めることに繋がります。これからもデイサービスで元気に過ごしましょう。



社会福祉法人 朋友福祉会  
デイサービスセンター黒条

〒940-0007

新潟県長岡市黒津町 381 番地

TEL 0258-22-6530

FAX 0258-22-6535

URL → <http://houyuu-fukushi.jp/>