



謹賀新年

昨年中は地域の行事等で大変お世話になりました。今年も一層宜しくお願い致します。まだまだ寒い日が続きますが、カゼなど引かない様に気をつけましょう。

第26回健康教室が12月11日に開催されました。地域の方の参加もあり、胃腸のお話し、家庭で出来るノロウイルス対策をしました。まずは手洗いうがいから！
次回の参加もお待ちしてます。



介護病棟クリスマス会



12月20日クリスマス会が行われました。ケーキを作ったり、職員によるハンドベルや大正琴の演奏。ちびっこ達のダンスにはお孫さんと同い年らしく涙して拍手をしてくれる方もいました。最後にプレゼントを渡し、楽しいひとときを過ごしました。

とんこのひとりごと

着ぶくれよ 認めたくない 腹の肉

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

お正月といえばおせち、お雑煮等、美味しいものが沢山ありますよね。その一方で、寒くて動かないから太る、あつという間に太る。恐ろしい時期でもあります。

しかし、何もしない状態でエネルギーを消費するいわゆる「基礎代謝」が上がるのは夏よりも冬なのです。言い方を変えれば痩せやすい時期ともいえます。

今年こそはダイエットに成功しようと意気込んでらっしゃる方、始めるなら今です。階段の上り下りやストレッチでも大丈夫。動く習慣をつけて理想的な体をつくりましょう。

発行：別府中央病院 地域連携室 松元

TEL 0977-24-0001 FAX 0977-24-9837