

であい ふれあい えがおの輪

# ケアヴィラ伊丹だより 令和8年1月号



## 行事予定

- 1/17 (土) お誕生日会
- 1/22 (木) ふるさと御膳 (奈良県)
- 1/27 (火) イベント食 (いなり寿司)
- 2/3 (火) 節分：巻き寿司  
(2026年の恵方：「南南東」)
- 2/9 (月) ふるさと御膳 (鹿児島県)
- 2/14 (土) バレンタインメニュー



## お知らせ

《 理髪申し込みについて 》  
令和8年 2月実施日 第2・4火曜日



《 テレビ視聴料金改定のお知らせ 》  
令和8年1月1日(木)より、テレビ視聴料金を1日170円に改定いたしました。  
テレビ視聴中止を希望される場合は事務所までお申し出ください。  
お申し出がない場合は引き続きご利用希望されているものとし、改定後の料金を適用させていただきます。何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

《 面会について 》  
ご面会の際は、必ず「ケアヴィラ伊丹面会要領」をご確認の上お越しく下さい。



## スタッフコラム



寒さも本格的となり、日本のいたるところで寒波による被害がみられるようになってきました。今月は寒い時期に引き起こされやすい「ギックリ腰」についてお話をしたいと思います。ギックリ腰は重たい物をもった時になりやすいと思われているかもしれませんが実はそれだけとは限らず、凝り固まった背中中の筋肉が急に動かされ損傷することで、急激でかつ強い痛みとなって現れます。これが「ギックリ腰」の正体です。冬は寒さのせいで体がこわばりやすく運動量も減ってしまうため、よりなりやすいと言われています。筋繊維を痛めてしまうと筋肉が修復されるまで痛みが続くことになり、体が思うように動かさなくなってしまいます。さらに最近では、若い世代で「ギックリ首」も流行っているようです。下を向いてスマホを長時間操作しているという方は要注意かもしれません...  
寒い時期は湯船にしっかり浸かり、身体を温め凝り固まった筋肉をほぐしてあげてください。



## 《 もぐもぐクラブ (おでん・ノンアルコールビール) 》



## 《 クリスマス会 》

