

2026年

February  
2月

# コミュニティヘルスケアせいらん

「安心・元気・長生き～住み慣れた地域で自分らしく～」

## せいらん便り



暦の上では立春とは申しませんが、まだ寒さ厳しき日が続いております。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。  
水戸の偕楽園では、例年通り梅の花が開花となりました。  
気温の差で体調も崩しやすい時期でもあります。たくさん食べて、たくさん笑って(^\_^)♪  
冬から春への美しい自然の変化を楽しみながら、元気に過ごしていきましょう!

### ☆ 節分 ☆



2月3日は節分の日!  
この日のスタッフは『鬼の姿』に変身しました👹  
ご利用者様のお部屋にも突撃!!!  
驚きながらも、「鬼は外～、福は内!!」  
鬼に向かってボールを投げ退治してもらいました😊



赤鬼と青鬼たち  
カメラ📷を向けると・・・  
決めポーズをして  
くれました笑🌟🌟



### ☆ 2月の作品 ☆



今月は、バレンタインデーも近いので  
ハートがメインの作品を作りました♡  
お花紙をみなさんで一緒に作り、周りに  
飾りつけもしていただきました🍡  
節分とバレンタインのコラボで、2月らしい  
作品に仕上がりましたね🌟  
館内は暖かな春の雰囲気へ♪  
天井からも吊るしてある作品もあります  
ので、ぜひご覧ください!!



### ～ ご注意 ～

日本海側を中心に大雪となっており、厳しい寒さが続いておりますが、同時に空気の乾燥注意報も出ております。  
喉の乾燥に気をつけるために、こまめな水分補給や飴をなめたりなど、喉を潤していきましょう。  
夜寝るときは、加湿器がない場合でも濡れタオルを置いておくだけでも加湿できますので、ぜひお試しください。

医療法人青藍会  
コミュニティ



ヘルスケアせいらん

水戸市酒門町268-2

TEL:029-350-5313