



令和8年1月 第253号

カリタス便り



いちむ・にしょう・さんた

1月23日は「一無、二少、三多」の日

新春のお慶びを申し上げます。

短期入所生活介護 ひまわり

2026年も変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

寒さの厳しい季節ですが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

今月の1月23日は日本生活習慣予防協会がにより定められた

「一無、二少、三多」の日となっております。

日常で心がけたい生活習慣を分かりやすく表現した健康標語です。



健康のすすめ

いちむ

「一無」：無煙・禁煙のすすめ

たばこは万病のもと～

禁煙は単独で最大の予防可能な死因



にしょう

「二少」：少食・少酒のすすめ

少食：食事は腹八分目に！

少酒：アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！



さんた

「三多」：多動・多休・多接のすすめ

多動：今より10分多くからだを動かそう！

多休：しっかり休養～こころとからだのリフレッシュ！

多接：多くの人、事、物に接してイキイキした生活を！



日常の生活習慣から自分自身の健康に目を向け、今年も健康でよい年となりますように過ごしてまいりましょう。

短期入所生活介護（ショートステイ）では介護困難な方、

ご家族の介護の負担軽減や緊急な用ができ、介護者が不在となられる時にご利用できます。（冠婚葬祭、介護者の入院等）

ご家族、ケアマネジャーへご相談の上ご利用ください。