

# ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日: 令和2年4月1日  
発行元: デイサービスセンター  
ひらはらの郷  
〒722-0018  
尾道市 平原一丁目10番30号  
TEL(0848)21-2225

No.118



ひな人形をバックに笑顔  
で記念写真を撮りました。



ひな祭りと言えば、甘  
酒ですね。おやつと一  
緒にいただきました。



## おやつ作り



クッキーを作りました。2種類の生地を型抜きして焼き上げました。こんがり焼きあがったクッキーを美味しくいただきました。

## 看護師だより

桜の花が咲き春爛漫となりましたね。季節の変わり目で、日中の気温が上がり寒暖の差が一段と大きくなると、体調を崩しやすくなります。上着などで調整し、体調を崩されないようお気を付けください。新型コロナウイルスの影響で、外出する機会が少なくなり運動量が減少してきます。自宅で出来る簡単な体操、足上げや手指の運動を行い、体力維持に努めましょう。お体の事について気になる事などありましたら、お声掛けください。

■新型コロナウイルス対策として、引き続きうがい、手洗いを行い、手洗いは石鹸を泡立て手の甲、指の間、手首などをしっかりと洗いましょう。また、十分な睡眠と栄養をしっかりと取る事で免疫力を高めましょう。

### ◆職員紹介◆

いまだ よしこ

3月16日～新しくデイサービスのスタッフとなりました。「今田 良子」です。カープ大好き女子です！笑顔で皆様のお手伝いをさせていただきます。



## 4月のイベントカレンダー

| 日   | 月                 | 火  | 水    | 木                  | 金   | 土  |
|-----|-------------------|----|------|--------------------|-----|----|
|     |                   |    | 1    | 2                  | 3   | 4  |
|     |                   |    |      | 売店                 |     |    |
| 5   | 6                 | 7  | 8    | 9                  | 10  | 11 |
| お休み |                   |    |      |                    | 誕生会 |    |
| 12  | 13                | 14 | 15   | 16                 | 17  | 18 |
| お休み | 誕生会               |    |      | 売店                 |     |    |
| 19  | 20                | 21 | 22   | 23                 | 24  | 25 |
| お休み | おやつ作り<br>～4種類の香り～ |    |      | おやつ作り<br>至福の花めぐり浴～ |     |    |
| 26  | 27                | 28 | 29   | 30                 |     |    |
| お休み |                   |    | 昭和の日 | 売店                 |     |    |

### ◆あとかき◆

新型コロナウイルスの感染の影響が長引いて、楽しい出来事が少なくなっていますね。「還暦」のお祝いとして温泉旅行に行く予定でしたが、旅行を中止したところ、娘たちがサプライズで宴席を用意してくれました。久しぶりに家族で集い、楽しい時間を過ごす事が出来ました。家族との団らんはとても心地よく癒しのひとときでした。家族との語らひは私の元気の源となっています。これからも家族との時間を大切にしたいと思います皆様も今以上に家族との語り合いの時間が増えたらいいですね。(Y/N)