

ひなまつり行事



緊張
してます!

私、
きれいでしょ!



お雛様になり皆様
満面の笑顔でした。



ぬり絵をしました。
かわいいお内裏様
とお雛様が出来上
がりました。



朗読劇

「別れろ切れろは
芸者の時に…」



朗読劇「湯島の白梅」を
楽しんで頂きました。

看護師だより

桜の花が咲き春爛漫の季節となりました。春は日々の寒暖差や気圧の変化が大きなことで、自律神経の乱れで「頭痛」や「眠気」などの症状がみられます。寒暖差には、上着などで服装を調整し、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予防としてマスクの着用、手指の消毒を継続してお願いします。体調等で気になる事があればご相談ください。

◆春の体調について◆

- 寒暖差・寒暖差に対応する為、交感神経が活発に働きます。そのため、たくさんエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。自律神経のバランスを整えるにはバランスの良い食事が大切です。
- 気圧の変化・春の気候は、低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起き低気圧の影響で血中酸素濃度が低下し、眠気や身体のだるさの症状が見られます。こまめな運動を行うことで自律神経のバランスを整えましょう。

手作りおやつ

今月は、「抹茶ケーキ」です。抹茶に小豆と生クリームを挟みフルーツをトッピングしています。



うま〜い!

4月のイベント

今月の行事は、クラフト作りです。折り紙で桜の風景を作ります。



- お誕生日会・・・5日・10日・19日・20日
- 売店・・・1日・15日・29日
- 壁紙作成・・・1日～10日
- 変わり湯週間・・・19日～24日
【厳選お楽しみ変わり湯】



◆歩行訓練◆



毎日、歩行訓練を行っています。青色と赤色のラインを引き、しっかりと足を上げて歩行出来るよう工夫しました。

◆ひらはら花壇◆



春の便りが届きました!

◆あしがき◆

桜の花の便りが届く季節となりました。さて、先日2月26日に2人目の孫が生まれました。コロナ禍の中で、いろいろな制限がありました。家族の協力のもと無事に出産する事が出来ました。出産は、新しい命が家族となり絆が深まる瞬間でもあります。子供を育てていくにはいろいろな事が起こり、家族の協力が必要となります。子育ては、家族の絆が大事だと痛感する瞬間が多々あり、人と人が協力し助け合う事がとても大切であると改めて気づかされます。これからも家族の絆を大切にしたいと思います。そして2人の娘を育て上げた妻に改めて感謝したいと思います。母は強しと言いますが母親の存在は家族にとってはとても大きなものであると思いました。(Y・N)