

# ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日:令和3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.141

特大の豆を  
まいてます!

## 節分行事

いざ、  
いくぞ!



さあ、こい!

鬼は外!  
福は内!



「鬼は外!」、「福は内!」の掛け声とともに鬼の的を当て、コロナ退散の願いを込め鬼退治をしました。



節分の日の昼食は、「チラシ寿司」と「花麩と玉ねぎのすまし汁」でした。皆様、おいしそうに食べられ笑顔が溢れていました。



## 看護師だより

3月になり桃のつぼみが膨らみ春の足音が聞こえてきましたね。季節の変わり目で気温の変化があり体調を崩しやすくなります。こまめに衣類の調整を行いましょう。また、今年は花粉の量が多いようです。花粉症は、くしゃみや鼻水、目の痒み等の症状があります。早めの受診をすると良いでしょう。引き続き、マスクの着用と手指の消毒を行い新型コロナウイルスの予防しましょう。

## ◆春に向けての準備◆

- 玄関消毒・・・ウイルス感染予防には消毒が必要です。外出すると手指にウイルスが付着しています。ウイルスが付着した手指で家の中のものに触る事で家族にも感染するリスクがあります。玄関でアルコールなどで手指消毒を行いましょう。
- 睡眠・・・良質な睡眠をとることで体がリフレッシュされ体力が維持されます。入浴後2時間以内に就寝するのが理想的と言われています。睡眠前にはテレビなどの視聴を控え脳に負担を掛けないことで自然に入眠するのが良いでしょう。
- 衣類・・・朝夕は寒さもあり衣類の調整を行いましょう。

## 手作りおやつ

手作りの「フォンダンショコラ」です。いちごとブルーベリー、チョコに生クリームをトッピングしました。甘いものを食べると自然と笑顔になりますね。



## 3月のイベント

今月の行事は、ひなまつり行事です。お雛様になった気持ちになって写真を撮りましょう。

- お誕生日会・・・1日・2日・6日・8日・9日・15日
- 売店・・・4日・18日
- ひなまつり行事・・・1日～3日
- 変わり湯週間・・・22日～27日  
【厳選お楽しみ変わり湯】



## ◆門田保育園よりビデオレター◆



コロナ禍で訪問できない中、門田保育園の皆様よりビデオレターを頂きました。園児の皆様との踊りなどで、元気を頂きました。

## ◆新型コロナ対策◆



## ◆あしがき◆

春は進学や就職など新たな門出の季節ですね。私も大学進学により故郷を離れ一人暮らしを経験したことがあります。その時最初に感じたことは両親の存在の大きさでした。当たり前のように家に帰ると両親がいて、温かいご飯と不自由なく暮らせる事がとてもありがたいことであったと改めて両親に感謝したいと思いました。それと同時に何事も自分自身で決めてやらないといけないと思いました。その際に自分も娘を送り出した事を思い出しました。子供の将来に対して親としてできる事は愛情をもって見守る事しかないと思いました。今後も、子供を見守りながら自分の出来る事を続け、育ててくれた両親に感謝し、毎日楽しく過ごすことが出来ればよいなと思います。(Y/N)