

ひなまつり行事



朗読劇「湯島の白梅」を
楽しんで頂きました。

感染対策

私たちは、
3密を
避けます！
密集
密接
密閉



新型コロナウイルスの感染対策として、飛沫感染防止のパーティションの設置、テーブルや手すりの消毒、来所時のアルコール洗浄、食事時の手指消毒、定時の換気(1時間に1回)、空気清浄機の導入等を行い、皆様が安心してご利用いただけるよう対策を徹底して行います。
皆様が安全で安心してくつろげるデイサービス(集いの場)を守るため努力してまいります。

看護師だより

春の過ごし方について、日中の気温の上昇と朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなりますのでお気をつけください。上着で調整しましょう。新型コロナウイルスの感染予防も継続しましょう。マスクの着用、うがい・手洗いのこまめな実施、三密(密接・密集・密閉)を回避しましょう。免疫力を高める事も大切です。十分な睡眠をとることで体力が回復します。座っている時間などを有効に使って足上げや足踏みなどの軽度の運動を行い筋力維持に努めましょう。乳酸菌や食物繊維を含んだ食べ物、肉や魚などのたんぱく質を摂り、ビタミン類の豊富な野菜などバランスの良い食事で免疫力を高めましょう。コロナ禍での生活で体調面で気になる事がありましたら看護師までご相談ください。

◆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

ひな祭りには、「甘酒」とお菓子をいただきました。



◆ひらはら花壇◆



春の便りが届きました！

4月のイベント

今月の行事は、お花見お散歩です。歩行訓練を兼ねたお散歩です。桜の花を楽しみましょう



- お誕生日会・・・4日・5日・9日・12日・19日・21日
- お花見お散歩・・・1日～7日
- 変わり湯週間・・・18日～23日
【厳選お楽しみ変わり湯】



◆あしがき◆

桜の花が咲き始め春の陽気とともに街には笑顔があふれ、少しずつ日常が戻りつつあるように感じられます。一日でも早く新型コロナウイルスが終息し、季節を楽しめるような日常が戻る事を望みます。さて、4月は新たな事がスタートする時期ですね。進学や就職などで、故郷を離れ新たな環境で生活を始める人もいるでしょう。私も大学生になり関西で過ごし始めた頃、故郷を離れ一人で過ごす事への不安と新たな学生生活へのワクワク感が入り混じった気持ちを思い出しました。その時、故郷がとてもかけがえのない場所であったと思いました。皆様も故郷を思い出し、昔話に花を咲かせ楽しいひと時を過ごしてみてもいいかがですか。(Y・N)