

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和5年3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.152



いざ、
いくぞ！

さあ、こい！

特大の豆を
まいてます！



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、「海鮮
のチラシ寿司」と「花麩と玉ね
ぎのすまし汁」に「白和え」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。季節の変わり目には日中と朝夕の気温差が大きくな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3蜜(密集・密接・密閉)の回避を徹底して新型コロナウイルスの感染予防に努めましょう。

◆気温の差に気をつけて体調管理◆

■衣類・・日中は暖かい日もありますが、朝夕はまだまだ寒いです。脱ぎ着しやすい服を着て体温調節しましょう。

■睡眠・・季節の変わり目は体が疲れやすい時期です。そのため、良質な睡眠をとることで体をリフレッシュさせ体力を維持しましょう。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。

■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。



花の工作



赤や桃色の紙を使い「ももの花」を作りました。



手作りおやつ



手作りの「チョコムース」です。チョコと牛乳で甘くて美味しいムースが出来ました。甘いものを食べると笑顔になりますね。



チョコムース

3月のイベント

今月の行事は、ひなまつり行事です。お雛様と一緒に写真を撮りましょう。



■ お誕生日会・・4日・6日・8日・9日・11日・14日・17日・28日

■ ひなまつり行事・・2日～3日

■ 変わり湯週間・・20日～25日

【厳選お楽しみ変わり湯】



◆あとかぎ◆

3月になり街には菜の花が咲き始め春の足音が聞こえてきましたね。節分行事ではお手玉の豆で鬼退治できましたね。皆様の素敵な笑顔が見れて良かったです。さて、3月は進学やプロ野球の開幕など色々なことがスタートする時期ですね。今年は野球のWBCがはじまります。大谷選手の活躍が楽しみです。カープは新井監督に変わり新生カープとして活躍が楽しみです。新しいことが始まることにわくわく感と期待感が入り交じり楽しみが増えました。皆様も春から始まる新たな事を探してみてはいかがでしょうか？私も新たな趣味になるような事を探してチャレンジしたいと思います。(Y/N)