

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日:令和5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.153



ひなまつり



もうすぐ完成です。
きれいに
出来たかな？



かわいい
お雛様が出
来ました。



お雛様になり皆様満
面の笑顔でした。



朗読劇

「別れる切れるは
芸者の時に」



朗読劇「湯島の白梅」を
楽しんでいただきました。



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くなり、自律神経の乱れることで「頭痛」や「眠気」などの症状がみられます。上着など服装を調整し、体調を崩されないようお気を付けください。引き続き新型コロナウイルスの感染予防として3密の回避(密集・密接・密閉)、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。

◆春を快適に過ごすために◆

- 寒暖差・・・三寒四温という言葉どおり、気温がなかなか安定しません。日中は暖かくても、朝・晩の冷え込みなどで体を冷やしてしまい体調を崩しがちです。寒いと感じた時に羽織れるよう薄手の上着を用意しておきましょう。
- 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



うま～い!



手作りの「ひなまつりムース」です。牛乳に抹茶・イチゴで3色にして生クリームにあんこももをトッピングしました。おいしいムースが出来ました。

ひなかざり



素敵な花を頂きました！
かわいい雛飾りになりました。

4月のイベント

今月の行事は、お花見週間です。



- お誕生日会・・・4日・6日・11日・18日・24日・25日
- お花見週間・・・1日～7日
- 変わり湯週間・・・17日～22日
【厳選お楽しみ変わり湯】



◆あしがき◆

桜の花を見ると「きれいだな」という感情があふれ出し自然と笑顔になりますね。皆様もお花見の思い出があると思います。私がきれいだなと思った桜があります。それは、私が京都に在住していた時期に家の近所にあった個人所有の庭園です。毎年桜の時期に開放しておられました。生まれて間もない長女を連れて親子三人でお花見に出かけ、照明に浮かび上がった夜桜がとてもきれいでとても素敵な場所でした。ご近所の方もたくさん来られていて賑やかでした。桜の花の下で心地よい時間を過ごした事を今も昨日の事のように思い出されます。コロナ禍の中でなかなかお花見を楽しむことが出来ませんでした。今年こそは「きれいな」桜を見たいと思います。皆様も桜との思い出話に花を咲かせてみてはいかがでしょうか？(Y・N)