

あっとホーム通信

早春の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご厚誼にあずかり、厚く御礼申し上げます。

二月は、暖かい日が多かったですね。皆様元気でデイサービスにお越しいただきありがとうございます。二月は節分・バレンタイン・おやつレク・ギターライブ等を実施して楽しんでいただきました。

三月は、ひな祭り・ホワイトデー・おやつレク・ギターライブ等を開催し楽しんで頂きたいと思っております。今月もスタッフ一同更楽しいデイサービスを目指して頑張ります。

インフル・コロナが流行しています。注意しながら、ゆっくり穏やかに過ごしてください。

代表取締役 下田正貴

今号の目次

- 誕生日おめでとうございます。
- 三月イベントのお知らせ
- 楽しかった二月
- 豆知識
- ニュース
- 三月の予定
- スタッフからお知らせ

誕生日おめでとうございます

- T・E様 (九十八歳)
- O・R様 (九十四歳)
- S・A様 (九十二歳)

三月は、3名です。誕生日おめでとうございます。誕生会しっかり盛り上げて喜んでいただきたいと思います。



お誕生会ではお誕生日カードを作成してお渡ししています。

デイサービスでの笑顔の写真等を使い作成しており素敵なカードに仕上げています。

三月イベントのお知らせ

- ・ ひな祭り
- ・ ホワイトデー
- ・ ギターライブ
- ・ 創作活動
- ・ おやつレク
- ・ オンラインレク



楽しかった二月

節分。豆まきして邪気をお払いしました。



ASSYさん慰問、懐かしい歌感動しました。いつもありがとうございます。



おやつレク(バレンタイン用子ヨコバナナ)おいしくできました！



二月健康豆知識

寒暖差に負けない服装を心がける

朝晩の冷え込み対策として、重ね着を活用しましょう。特に、**首・手首・足首の「三首」を温める**ことで、全身の血流が良くなり、自律神経の乱れを防ぐことができます。

花粉対策をしっかりと

花粉症対策として、外出時にはマスクやメガネを着用し、帰宅後は衣服についた花粉を払い落としましょう。また、**腸内環境を整える**ことで、**免疫バランスが整い、花粉症の症状が軽減**されることがあります。発酵食品(ヨーグルト、納豆、味噌など)を積極的に摂りましょう。

体を温める食事をする

まだまだ寒い日が続くため、体を冷やさないように温かい食事を心がけましょう。特に、**生姜や根菜類(ごんじん、大根、ごぼうなど)**は体を温め、**血流を促進**するのでおすすめです。



スタッフからのお知らせ

新型コロナウイルスもまだ要注意です。インフルエンザも警報級で要注意です。これからも、引き続きディサービスのご利用者様には感染拡大防止のご協力をお願いいたします。



ご利用者さん大募集中です。

月曜日～土曜日いつでも対応可能です。(要介護・要支援・事業対象者の認定を受けられた方)



3月の予定

| | | |
|-----|---|------------|
| 1日 | 日 | お休み |
| 2日 | 月 | 身体測定・おやつレク |
| 3日 | 火 | 身体測定・ひな祭り |
| 4日 | 水 | 身体測定・おやつレク |
| 5日 | 木 | 身体測定・おやつレク |
| 6日 | 金 | 身体測定・オンライン |
| 7日 | 土 | 身体測定 |
| 8日 | 日 | お休み |
| 9日 | 月 | 体力測定 |
| 10日 | 火 | 体力測定 |
| 11日 | 水 | 体力測定・おやつレク |
| 12日 | 木 | 体力測定・オンライン |
| 13日 | 金 | 体力測定・誕生会 |
| 14日 | 土 | 体力測定・誕生会 |
| 15日 | 日 | お休み |
| 16日 | 月 | ASSYさん・誕生会 |
| 17日 | 火 | 創作活動 |
| 18日 | 水 | 創作活動・オンライン |
| 19日 | 木 | 創作活動 |
| 20日 | 金 | 創作活動 |
| 21日 | 土 | 創作活動 |
| 22日 | 日 | お休み |
| 23日 | 月 | 創作活動 |
| 24日 | 火 | 創作活動・オンライン |
| 25日 | 水 | カレンダー作成 |
| 26日 | 木 | カレンダー作成 |
| 27日 | 金 | カレンダー作成 |
| 28日 | 土 | カレンダー作成 |
| 29日 | 日 | お休み |
| 30日 | 月 | カレンダー作成 |
| 31日 | 火 | カレンダー作成 |

創作活動

三月のポスターを作りました！



お雛飾り作りしました



三月の花(ラナンキュラス)



花言葉：「晴れやかな魅力」「合格」

何層にも重なる華やかで繊細な花びらが特徴で、3月を中心に冬から春にかけて人気があります。その豊富な色と豪華な見た目から、お祝い事全般(合格祝い、結婚祝い、歓送迎など)に贈られることが多い花です。

今月の湯



柚子エキス(保湿成分配合)の「ゆずの香湯」でゆったり入浴して毎日の疲れを癒していただきます



編集後記

3月になり春めいてきました。2月はオリンピック日本人選手大活躍で盛り上がりましたね。3月は野球のWBCが開催されます。大谷選手他日本代表が世界一を目指して頑張ってくれると思います。みんなで応援しましょう！今月もスタッフ一同元気に頑張ります。よろしくお祈りします。3月もテイで笑って元気に過ごしましょう！
下田ルミ