

3月



すこやか通信



第262号

2024.2.23

すこやかデイサービス

穏やかな日ざしにいつしか春の訪れを感じる季節となりました。

気候は少しずつ暖かくなってきますが、穏やかな気候とは裏腹に、気温の変化で体調を崩しやすくなったり、免疫力が落ちて体の不調が出やすい時期でもあります。春の体調不良は、夏場の熱中症のように急激にあらわれるのではなく、「なんとなく調子が悪そうだな」「疲れているのかな」というところから、徐々に変化が進行するケースが多いようです。春先は気候の変化についていだけで身体が普段以上に体力を消費しています。

“頑張らず、いつもよりのんびりする”ことを心がけ、夏に向けて体力を温存させながら、春を楽しんでくださいね。



3月の行事予定



	月	火	水	木	金	土
1週目					1	2
					音楽の会	ゲーム
2週目	4	5	6	7	8	9
	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	創作
3週目	11	12	13	14	15	16
	外出会	創作	創作	おやつ作り	おやつ作り	創作
4週目	18	19	20	21	22	23
	創作	音楽の会	DVD体操	懐メロ	懐メロ	すこやか春場所
5週目	25	26	27	28	29	30
	すこやか春場所	散歩 お誕生日会	外出会	創作 お誕生日会	散歩 お誕生日会	創作 お誕生日会

※予定は変更になる場合があります。その際はご了承下さい。



すこやか
Instagram

ケアハウスすこやかのInstagramにて
デイサービスの中での日常や、
行事の様子などを更新しています。
また、すこやかのホームページにも
行事予定を掲載しているので、
ご覧くださいね♪

ゲーム

節分にちなんで、鬼を倒して福を出せゲーム！
鬼は～外！ 福は～内！

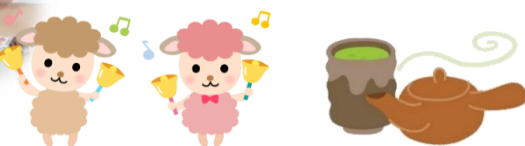


2色のおはぎを
作りました！

おやつ 作り



ハンドベル



脳トレ



創作

