



# すこやか通信



第249号

2023・2・22

すこやか テイサービス

3月は一年の中でも特に寒暖差が大きく、自律神経がうまく対応できず体調に影響を受けやすくなり、「だるい」「イライラ」「やる気がでない」などの症状があらわれることがあります。このような症状を『春バテ』と呼ぶようです。これから暖かくなる季節へ向け、適度な運動や睡眠、1日3回しっかりと食事を取り、生活のリズムを整えて健やかな毎日を過ごしていきましょう。



## 3月の行事予定



	月	火	水	木	金	土
1週目			1 ひな祭り ゲーム	2 ひな祭り ゲーム	3 ひな祭り ゲーム	4 創作
	6 創作	7 懐メロ	8 創作	9 創作	10 脳トレ	11 懐メロ
2週目	13 ゲーム& おやつ バイキング	14 創作& おやつ バイキング	15 ゲーム	16 ハンドベル	17 ハンドベル	18 ハンドベル
	20 脳トレ	21 創作	22 DVD鑑賞	23 脳トレ	24 フラワーアレンジ DVD鑑賞	25 脳トレ お誕生日会
3週目	27 創作or 散歩	28 創作or 散歩 お誕生日会	29 創作	30 創作 お誕生日会	31 創作	
	* 予定は変更になる場合があります。その際はご了承ください。					

## あなたのマスクの装着方法は大丈夫ですか？



マスクは正しく着けなければ意味がない！  
正しく着用しましょう！



あごが出た状態



鼻が出た状態



あごマスク



マスクを  
外して話す



正しい状態



# 分節



福は内  
鬼は外

豆をすくって移すゲーム！  
意外と難しい・・・名

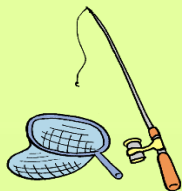


## 頭の体操



間違い探し・・・  
いつもより難しいかも～名

## 曜日対抗 ゲーム



大漁～！



お手製の  
ワカサギ  
釣りゲーム！！  
勝利したのは・・・  
？曜日かなあ・・・

