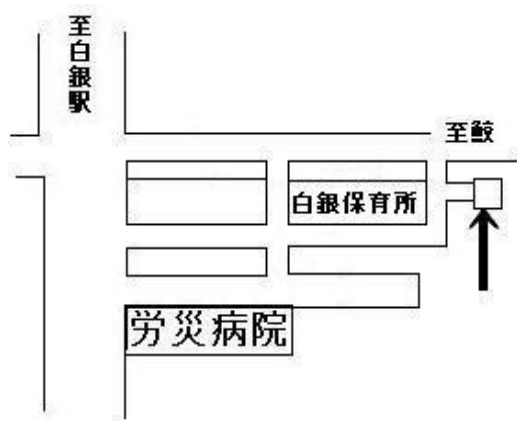


# きらきら

4月号 令和5年4月1日発行



ひな祭り会にて



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

## 3月の行事・活動

### 『ひな祭り会』

手作りの屏風を背景に、お内裏様とお雛様をもってパシャリ📷 自然と素敵な笑顔になりました。手作りおやつも目で楽しみながら美味しくいただきました。



### 『運動』

歌に合わせて歩く運動や会話を楽しみながらの運動は、身体機能維持とともにやる気に繋がっています。



## 『家事作業・手作業』

細かい作業も丁寧に行っていただいています。編み物も、あっという間に完成！



## 今月の豆知識



温かい気候に思わず心も弾むそんな季節ですね。

寒い日が続く冬の期間は運動量が減り汗をかく機会が少なくなってくるため、老廃物が溜まり新陳代謝が落ちやすくなります。

そんな冬の期間の体質をリセットし、目覚めさせてくれるのが春野菜です。

ふきのとうや筍・アスパラバスは代謝を高めると言われています。積極的に摂取し、心身ともに活発な状態へと調整していきましょう！



## グリーンハイツからのお願いです

送迎時のシートベルト、到着前に外してしまう方が多く見られています。

職員の方で外すまでお待ちいただくよう、ご家族様からもお声掛けよろしくお願いいいたします。

# お知らせ

## 4月の行事

### ☆花見ドライブ

桜の咲きぐあいを見て  
行きたいと思います。

### ☆ 誕生会

## 4月誕生日の皆さま

☆豊島 昭治様

☆川村 レイ様

☆山口 サイ様

☆太田 チヤ子様

## ～デイサービスからのお願い～

### ☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆歯ブラシについて

デイサービスにて使い捨て歯ブラシを準備していましたが、コロナウイルス感染予防の為、各自準備して頂く様お願い致します。

### ☆感染対策について

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37.5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛けしますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せて宜しくお願い致します。

## ～編集後記～

季節の変わり目は体調を崩しやすいとよく耳にしますが、一言でいえば「自律神経の乱れ」です。季節の変わり目は気圧や寒暖差が大きく、体温や発汗を頻繁に調節しなければならず、2つの神経バランスを保つことが難しくなっています。肉、魚、大豆、バナナなどに含まれるビタミンB群は神経の働きを正常に保つ働きを持っていますので、日常的にしっかり摂っていききたいですね。

山内・中崎・中道