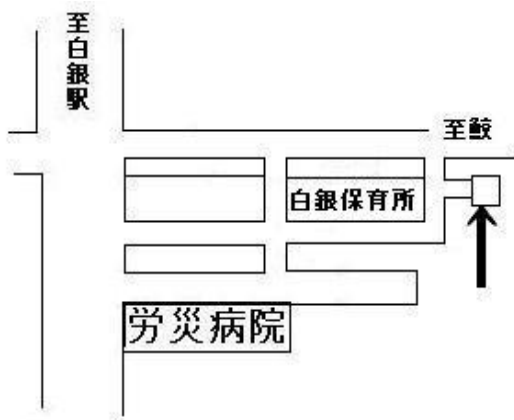


きらきら

4月号 令和6年4月1日発行



玄関壁画より



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」

「明かりをつけましょぼんぼりに〜♪」の馴染の歌で行ったひな祭り。手作り三段飾りと一緒に写真を撮りました。当施設最高齢のお二人もいらっしやいますよ〜！

手作りおやつも美味しかった！と好評でした。



「運動・リハビリ」

横になってできる体操は、やる側も見る側も笑顔が絶えません。筋力訓練にも繋がっている吹き絵も、皆さんに楽しんでいただきました。



「日常の一幕」

昔のパネルを見て当時を思い返したり、
手先を動かす作業もしています。



【 今月の豆知識 】

ポカポカと過ごしやすい気候になったのに、4月になると毎年だるい、食欲が出ないなどの体調不良で悩む方も多いのではないのでしょうか。

実は、冬から春に移り変わる4月は、自律神経の乱れが起きやすい時期なんです。それに加え、自律神経は加齢により不安定になりやすい特徴もあります。

バランスのとれた食事・適度な運動、趣味などでのストレス発散等が良いとされています。自律神経が乱れない様に意識して生活していきましょう。

お知らせ

4月の行事

☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います。

☆花見ドライブ☆

桜の時期を見て行います。

～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。

☆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

昼食後の口腔ケアにて、新型コロナウイルスの観点から、各自で歯ブラシを持参して頂く様、御協力よろしくお願い致します。（コップは不要です）

☆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。お手数をお掛け致しますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せてよろしくお願い致します。

☆電話連絡について☆

利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。デイサービスセンター電話番号 31-0511
ご協力をよろしくお願い致します。

～編集後記～

春の日差しも心地よい季節になりました。体調は崩されていませんか？春と言えば桜を想像する方も多いと思いますが、桜は実は「バラ科」に属することをご存じでしょうか。日本の原種として有名な「野ばら」は、花弁は5枚と少なく、どちらかと言えば桜に似た花なんです。皆さんがご存じの花弁の多いバラは、品種改良されたものが多いので、機会があったら見比べてみてくださいね。

インフルエンザ等も大分落ち着いてきていますが、手洗いうがい等含め、感染症に気をつけて過ごしていきましょう。