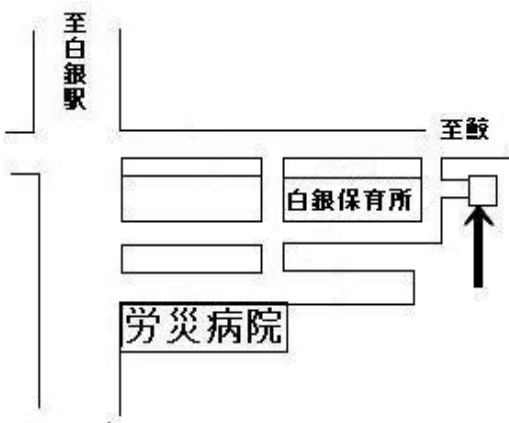


きらきら

3月号 令和8年3月1日発行



ハ戸グリーンハイツ 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

2月の行事・活動



『豆まき』

今年は、2日（月）・3日（火）の二日間豆まきを行いました。「鬼は外・福は内」の掛け声と共に思いっきり豆をぶつけました。



『来月の行事に向けて』

3月は女の子のお祭り「ひな祭り」があります。デイではお花紙を使って作品を作っています。皆さん上手に広げられています。



お知らせ

3月の行事

☆ひな祭り☆
3日（火）～4日（水）

☆誕生会☆
誕生日に合わせて行います。

デイサービスからのお願い

※無記名の落とし物が届く事があり、困っています。なるべく持ち物に名前の記入をお願いします。

※感染予防の為、ご利用される日の朝に、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します。また、マスク着用をお願い致します。



『えんぶり』

大久保えんぶり組の皆さん迫力のあるえんぶりを見せて頂きありがとうございます。



～編集後記～

先月は、豆まきやえんぶりがあり、段々に春が近づいてきているなど感じるこの頃。朝晩の冷え込みはあるものの、寒さも和らいできたなど実感します。3月と言えば「卒業式」ですね。当時の卒業式を思い出しながら、アルバムなど見返すのもいいかもしれませんね。

山内・中崎・中道

今月の豆知識

3月旬な食べ物 美味しく食べよう!!

「春キャベツ」

葉が柔らかくて、甘みが強いのが特徴です。サラダや即席漬け、蒸し焼きに最適で、胃腸の調子を整えてくれますよ。

「新ジャガイモ」

皮が薄く、水分が多い為、ホクホクしながらしっとり感もありますよ。

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。



毎日の簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！

今月の体操は、「**背筋を伸ばして ばんざい運動 1日5回**」

血行促進、呼吸が深くなる、姿勢改善の効果に期待できます。

3月	チェック	3月	チェック
1日		17日	
2日		18日	
3日		19日	
4日		20日	
5日		21日	
6日		22日	
7日		23日	
8日		24日	
9日		25日	
10日		26日	
11日		27日	
12日		28日	
13日		29日	
14日		30日	
15日		31日	
16日			