

3月の予定

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	
ざくざく貯金箱		ひなまつりイベント			
6	7	8 誕生会	9	10	11
曜日対抗!! コロナウイルス退治!!!					
12	13	14	15	16	17
おやつレク	壁面制作	壁面制作	持帰り制作	持帰り制作	持帰り制作
18	19	20	21	22	23
理美容	誕生会	サイコロ体操	サイコロ体操	カレンダー制作	カレンダー制作
24	25	26	27	28	29
誕生会	おやつレク	カレンダー制作	誕生会	誕生会	誕生会
30	31	3月の理美容サービスは19日(土)です。			
お花見ドライブ	カレンダー制作				

・まだまだ新型コロナウイルスへの警戒をしなければいけない日々が続いております。再度連絡帳の様式が変わりました。ご自宅での検温・体調の記入をお願いします。
 ・突然の休業にご迷惑をおかけしております。ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。
 ・機能体操指導員が月曜日と土曜日に来苑と一緒に体操をしています。



冬から春に発症しやすい病気を予防しましょう

①飲み物を飲む

身体に水分が不足していると、脳卒中・心筋梗塞など血管の病気や体調不良になりやすく、脱水症なども起きる事もあります。

☆飲み物を飲むタイミング☆

・食事の前後 ・トイレの後 ・帰宅後 ・入浴の前後
 水やお茶だけでなく、温かい汁物もいいですね

②足を動かす

椅子に座って足を動かすだけで筋肉が動き、鍛えられます。特にふくらはぎは、「第二の心臓」と言われるほど重要な筋肉です。椅子に座ってかかとの上げ下げをすると、ふくらはぎが動きます。毎日取り組んで、足の筋肉を鍛えましょう。

《デイサービスの午後からのストレッチ体操メニューにも入っています》
 《看護職 酒井》

節分

季節の制作

鬼に向かって おもいきり 豆をまきました。皆様に 福が訪れますように...

ひな人形を制作。出来上がって可愛い〜との声がありました

曜日対抗!! 鬼倒しゲーム!!

1位 10本 80代 Y様
 2位 9本 98歳 K様
 写真を撮るのが怖いほどボールに威力がありました。

愛をこめてチョコムースを作りました

バレンタイン ~おやつレク~ Valentine's DAY

日常の風景

☆空き状況のお知らせ☆ (3月1日現在)

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

是非体験のご利用お待ちしております

・ホットパック(温熱療法)メドマー(空気圧を利用したマッサージ機)をご利用できます。
 ※体調によってはご利用できません。
 ・歩行練習・イストライダーで筋力維持を行います。
 利用のご希望がありましたら、職員にお声掛けください。

お誕生日おめでとうございます

社会福祉法人 筑水会
 通所介護事業所 筑水苑かすみがうら
 かすみがうら市栄倉6150-5
 ☎029-869-6331 ☎029-869-6332

Instagram: デイサービス公式Instagram始めました