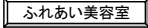


2024年 3 月 予定表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前	  				ご長寿応援プログラム	
午後					ふりこゲーム	※書道 クラブ 〇〇ゲーム
	4	5	6	7	8	9
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	そっとひけひけ ペットボトル	ペタンク ゲーム	 ひしゃくでゲット	ころころ ピンポン	※書道 クラブ 〇〇ゲーム	★行田さんオンライン コンサート
	11	12	13	14	15	16
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	押し込め ボール	◎テリー中島さん 歌おう	◎二胡演奏 中川さん	どきどき キャップゲーム	とんねるに GO!	◎スマイルシェア 音楽療法
	18	19	20	21	22	23
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	バック キッカー	◎ふれあい コーラス	絵手紙クラブ 〇〇ゲーム	ポッチャ ゲーム	ピンポン カップイン	スティック カーリング
	25	26	27	28	29	30
午前	ご長寿応援プログラム			◎朗読(黒澤さん) ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム	
午後	ころころ ビンゴ	押し込め ボール	スヌーピーおじさん と歌おう! 	◎アモーレ (合唱)	ひしゃくで ゲット	くつついちゃ いや〜ん
【ご長寿応援プログラムとは・・・】 「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。 ★今月に楽し湯は、ピンクのきき湯 湯けむりの香りになります。 ★3月9日(土)は、行田さん、なぎさ和楽苑、あずみ苑の皆様との合同コンサート 「絆(キズナ)～咲かせよう、みんなでつくる音楽の花～」になります。お楽しみに！						

【3月ふれあい美容室】

6日(水)

※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

【皆様にお願ひ】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家
〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話: 03-3312-9556
FAX: 03-3312-8800
URL: <http://www.3friends.or.jp>

【看護師からのお便り】



3月に入り、桜の咲く季節となりました。2月には都内でも大雪が降ったと思えば、急に20℃前後の春本番の様な日もありました。今回は、寒暖差による疲労についてお話いたします。

寒暖差疲労とは…気温差が7℃以上の差があると起こりやすくなります。
症状として、・全身の倦怠感・冷え性・頭痛・首や方のこり・胃腸の不調や、
・イライラ・不安・アレルギー(鼻炎症状)などの様々な症状があります。



対策として：

1,体の中から温める：冷たい飲み物や体を冷やす食材は摂りすぎないようにしましょう。また、食事はゆっくりよく噛んで食べる様に心がけましょう。

2,体を外から温める：お風呂は、38℃～40℃くらいのお湯に10分～15分程度、肩までしっかりとつかり温まりましょう。気温の変化が激しいこの時期は寝具を調整したり、外出時は肩や首回りを冷やさない様にマフラーやスカーフ等で体を冷やさない様に調整してください。

3,体を軽く動かす：軽いストレッチや散歩などで適度に体を動かすこともオススメです。

4,ゆっくりと深い深呼吸をする：ゆっくりと深い深呼吸をすることは自律神経を整えるのにも有効です。ディサービスでも血圧が高めの方に深呼吸をして頂くと値が少し下がることもあり、深呼吸は自律神経を整える有効な手段ともいえます。



5,腸内環境を整える：腸は多くの神経細胞が存在し【第二の脳】とも言われています。また、食物の消化吸収も重要な役割を果たしており、ヨーグルトや納豆、お味噌などの発酵食品を摂るように心がけ腸内に善玉菌を増やすことも大切です。

♪気温の変化が大きい中、体調管理に気を付けて暖かい春をお迎えください♪

<絵手紙クラブ>今回はマスコット(キャラクター人形)を描きました♪



<お雛様を飾りました！>



今年も綺麗に飾っていただいて、ありがとうございます！



うれしい！