

デイサービス便り 東林間シニアクラブ

◆◇◆◇◆ 令和5年3月 ◆◇◆◇◆

早咲きの桜の便りが届いたり、陽だまりが暖かかったり春の訪れを多く感じるこの頃ですね。東林間の桜もつぼみがふっくらしてまいりました。みなさんでわくわくしながら桜の開花を待ちたいですね。 (H・I)

◆◇◆◇◆ 2月の活動の様子 ◆◇◆◇◆



**一本食べたらお腹いっぱいになりそうな
恵方巻きをゲームを行いました。やさしい鬼
も手伝いに来てくれて盛り上がっていました。**

**日頃からデイサービスで書道の腕を磨かれています
皆様の作品を展示させていただきました。ど
なたも前を通る度に圧巻の達筆な字に感心され
ていました。**



【マスク着用について】

コロナウイルス感染防止の上で3/13（月）よりマスク着用の見直しがされましたが、**引き続きデイサービス利用時にはマスクの着用のご協力をお願い致します。**

【春バテ予防対策】

春バテによるトラブルは身体がだるいなど、人それぞれ症状は違いますが、春バテから体調不調のきっかけを作らないことが大切です。

予防対策として次の事に気を付けましょう。

1. 冷え対策に取り組む。
2. 適度な運動を行う。
3. 栄養バランスのよい食事を摂る。

気温差による影響で自律神経が乱れやすくなりますので、体温調節機能を上げて免疫力向上をし、暖くなる前に「春バテ」を予防しましょう！



毎月のイベントの様子をホームページでご紹介しています。是非、御覧下さい。



3月の予定表

格別の湯「コラーゲンの湯」
 サロン DE やまひさ フランス語講座
 Lunch DE やまひさ「カレーフェスタ」
 Café DE やまひさ「欧風菓子クドウ」



	月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	5	
午前	朝の体操:足がよく上がるようになる筋力強化運動					ひな祭りランチ		
午後			書道	映画鑑賞	ひな祭りゲーム	休み	休み	
	6	7	8	9	10	11	12	
午前	朝の体操:楽しいリトミック全身運動							
		格別の湯						
午後	絵手紙	書道	テーブルホッケー	ひな祭りゲーム	書道	休み	休み	
	13	14	15	16	17	18	19	
午前	朝の体操:上肢の可動域を広げ運動効果 up 運動							
午後	書道	リマインドオブミュージック	サロン・デやまひさフランス語講座	ピンボールゲーム ハンドベルクラブ	エンジョイミュージック	休み	休み	
	20	21	22	23	24	25	26	
午前	朝の体操:生活動作が楽になる運動							
				格別の湯				
午後	クイズ王	ひな祭りゲーム	ゴールを狙え!	Café DE やまひさ	絵手紙	休み	休み	
← お誕生日週間 🎂 →								
	27	28	29	30	31			
午前	朝の体操:足がよく上がるようになる筋力強化運動							
午後	ピンボールゲーム 水彩画クラブ	映画鑑賞	クイズ王	書道	テーブルホッケー			