



今月の目標



暖かくなりました。外に出て春を満喫しましょう！

日ごとに春めいてまいりましたね。暑さ寒さも彼岸までと申しますが、過ごしやすい季節となりました。暖かい日差しに誘われて散歩に出掛けるのも良いのではないのでしょうか？



「日光浴」

現在では新型コロナウイルス感染症の為、外出する機会が減り、太陽を浴びる機会も減っています。日光浴には様々な良い効果があるとされています。健康効果、リラックス効果など多くのメリットが期待できます。太陽を浴びる時間は午前中に15分～30分が良いとされています。外出する事が出来ない方は、カーテンを開けて窓際で過ごす事で太陽を浴びる事が出来ます。水分補給もお忘れなく行って頂きたいと思います。

日光浴の効果

- ・骨や歯を強くする
- ・ストレス解消
- ・筋肉を強くする
- ・体内時計をリセットする
- ・免疫力が上がる
- ・認知症の予防

特別メニュー



3月8日(金)
鶏の唐揚げ



3月23日(土)
けんちん汁

春の訪れ



厳しい寒さもようやく
終え、暖かい春がやっ
てきました。あすかの



ちらし寿司

豚唐揚げ黒酢炒め

紅梅も味き始めました。





3月の誕生会



お誕生日おめでとうございます！



3月の誕生者の皆さんおめでとうございます。皆様と合唱をしてお祝いしました。お身体に気を付けてこれからも元気にお過ごし下さい。

利用者様作品



佐藤キヨ子様



大久保巳木夫様

個別活動で行っている塗り絵です。隅々まで、とても丁寧に塗られていて感心しますね。フリーズアと山菜、春を感じさせる作品となっております。

壁

画



今年の干支である「辰」の壁画が完成しました。利用者様に紙ちぎりなどを手伝って頂き、とても立派に仕上がりました。

4月の行事予定

- 誕生会(6名様)
2日(火)、6日(土)、17日(水)
- 特別メニュー
16日(火)、22日(月)

