



# ひかり

3月号

鳳鳴苑デイサービスセンター  
令和2年3月10日  
<http://www.fukuhoukai.jp/>

日ごとに春めいてまいりましたが、皆様、お体に変わりはありませんか？先月に引き続き、新型コロナウイルスが各地を騒がせております。手洗い、うがい、マスク着用を心掛けていきましょう。

また、3月は季節の変わり目で、体調を崩しやすくなります。体調を整えるには、自己免疫力を高めると効果があります。自己免疫力を高める方法としては、適度な全身運動(ウォーキング)やストレッチ体操があります。食べ物では、緑黄色野菜、発酵食品があります。発酵食品は、発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活発にして免疫力を高めてくれます。

これからも、皆様がますます元気になれるように、いろいろな活動に参加し、楽しみましょう！！

(介護職員 兼 運動指導員 松澤 昌)



設関みサ職	環たと施	る送高	ま公高
とわ、一員	境日し設	よる齡	す正齡
なり、地	づ常ては、	うこ者	°で者
る、域	く生位、	にとが	開のか
よ、地	り活置、	努が地	か生
う、域	にをづ、	めが地	れ活
に、か	努送け、	まきで	たと
ら、活	める、安	す。拠	施人
求、動	ます、全	心	設権
め、に	す、全	点し	運を
め、も	が、安	施て	営に
ま、積	で、心	生	重
す、ら	でき	と活	努し、
る、極	る	なを	め
施、的			
に、に			
励、け			

## 基本理念



## 3月誕生日の方、おめでとうございます！



上野たつ子様 大表タミ子様 坂田 とみ 様 島 ユキ 様 定司 巖 様 高野 芳子様  
 竹内 淑子様 竹平みち子様 中村八重子様 西本 誠一様 布橋 民子様 布橋 トキ 様  
 濱田 とき 様 廣澤 寛子様 藤森 美穂様 松本あや子様 南林 弘 様 源 則子 様  
 宮本サチ子様 室橋 春枝 様 山田ヨシ子様 山本 博洲様 横本 梅子様 若林 勝義 様



## 4月の行事予定！



- 月行事 春のつどい
- カラオケクラブ 火曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日
- ビデオクラブ 月曜日



## 送迎時間についてのお願い

日頃より、鳳鳴苑デイサービスセンターをご利用いただき、ありがとうございます。

施設の増築に伴い、3月2日よりサービスの玄関の場所が変更となり、**今までより送迎に時間がかかることが想定されます。**

皆さまの安全を最優先にさせていただきますので、ご理解とご協力宜しくお願いします。



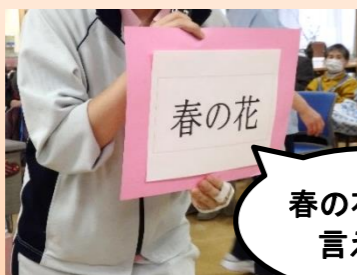
# ♡♡ ハッピーバレンタイン2020 ♡♡



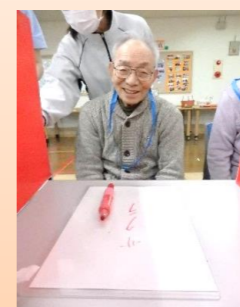
風船を横の方に送り  
先に箱を満タンに！  
がんばろう！



お題の答えを  
みんなで  
合わせよう！



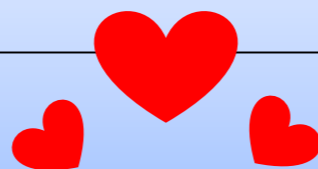
春の花と  
言えば？



となりの方と相談しないでね  
うまく合わないなあ  
よ〜く、考えてね〜



糸電話で何を言っているのかな？



がんばった後は  
チョコケーキを  
みなさんで

