

花水木

令和8年3月号

高志の郷デイサービスセンター

<http://www.fukuhoukai.jp/>



日差しに春の訪れを感じる季節となりました。
庭先のつぼみも少しずつ膨らみ、春本番が待ち遠しい今日この頃です。
三月は『弥生（やよい）』、草木がますます生い茂る月と言われていま
す。当施設でも、皆様が健やかに、そして明るい気持ちで春を迎えられ
るよう、季節の行事やリハビリサービスの提供に励んでおります。
寒暖差の激しい時期ですので、職員一同、より一層皆様の体調管理に努
めてまいります。

HAPPY BIRTHDAY

おめでとうございます
いつまでも

お元気でいてください

岩田淳一様

大畠喬様

西田みね子様

3月 行事予定

雛祭り会

壁画制作

カレンダー制作

※ 予定は変更になる場合が
あります。



高齢者の冬場の理想的なお風呂について

10℃以上の温度差は血圧を激しく変動させ、心筋梗塞や脳梗塞を誘発するため、脱衣所や浴室を暖房で温め、温度差を小さくする対策が重要です。また、急激な血圧変動を防ぐため、

湯温は38～40度のぬるめのお湯が最適とされています。

高志の郷デイサービスセンターでも、日々、脱衣場や浴室内温度、湯温を調整しながら負担の無い温度になるよう配慮しています。



～健康コラム～

「三寒四温(さんかんしおん)」は、寒い日が3日ほど続いた後、暖かい日が4日ほど続くという、周期的な気温の変化を指す言葉です。体温調節が難しく、体調を崩しやすい時期となりますので、適度に運動やストレッチを取り入れ、身も心もほぐしながら穏やかに過ごしましょう!!

～膝掛けについて～

少しずつ暖かい日が増え、春の訪れを感じる季節となりました。過ごしやすい気候となってまいりましたので、2月をもちまして膝掛けの貸し出しを終了させていただきます。これからは季節の心地よさを感じながら、軽やかに過ごしていただければ幸いです。ご理解のほどよろしくお願いたします。

2月は『節分会』を行いました。鬼退治と表して「的当て鬼落とし」と「ボーリング鬼倒し」を行いました👹



的をよーく見て狙うよ!!

真っ直ぐ転がってね

フレーン・いちご・チョコ
3種類のお味から選んでいただきました!!



おやつには、鬼に見立てた鬼のロールケーキを召し上がって頂きました!!

制作活動

吊るし飾りは桜🌸



可愛く出来たよ♡

バランスが大事だ!



3月は菜の花に蝶々を飛ばし、春の息吹を感じられるカレンダーになりました🐝

