

はなみずき

令和7年3月号

高志の郷デイサービスセンター

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



大雪に見舞われた大変な冬でしたがようやく寒さも和らいできました。少しずつ春の訪れを感じる季節になってきましたね。この時期は寒暖差や気圧変動が大きく、自律神経の乱れから体調を崩しやすいと言われております。バランスの取れた食事、良質な睡眠、適度な運動、冷え対策などを心がけ、心地よい春の日を元気に満喫しましょう。

3月 誕生日の皆様 おめでとうございます！！

- ・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。

～お昼ご飯紹介～



- ・ごはん
- ・すり身の味噌汁
- ・**鮭**の照り焼き
- ・野菜の酒粕煮
- ・れんこんサラダ



鮭は栄養豊富で、さまざまな健康効果や美容効果が期待できるスーパーフードです。さしが多い身ほど脂肪分が多く甘みを感じやすいです。さっぱりと味わいたい場合は、さしの少ない身を選びましょう♪

健康コラム

■ 股関節が硬くなる原因

長時間の座位
運動不足
股関節の病気



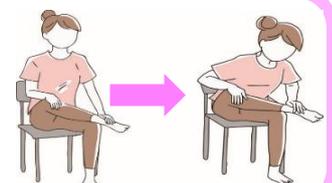
■ 柔らかくするメリット

ケガのリスク軽減
冷え・むくみ緩和
姿勢の改善



■ 効果的なストレッチ

この体勢で、
骨盤を意識し
ながら上半身を
前に倒します。



股関節のストレッチで柔軟性を高め、快適な毎日を過ごしましょう！！



2月は『節分会』を行いました。丸めた新聞紙を豆に見立てて、豆まきをしながら2つのゲームを楽しみました。太巻きチームと豆チームに分かれて対戦しました♪♪



おやつには、かわいい鬼カステラを召し上がって頂きました。

制作活動

- 3月のカレンダーのテーマは『ひな祭り』
- 吊るし飾りでは、暖かい春をイメージして『菜の花』を制作しました。

可愛らしく
なってきた〜♪



素敵でしょ ♡

