

《 3月の誕生者 》

- ・上林 明美 さん
- ・井村 信子 さん
- ・荒 武 治 さん
- ・星 ミヨ子 さん



～ おめでとうございます ～

《 3月のレク予定 》

- ・輪 投 げ…輪投げをして上肢の運動をします。
 - ・物 送 り…手を使っていろいろな物をお隣さんに送っていきます。
 - ・たまご詰め…お手玉をたまごに見立てて指先の運動をします。
 - ・的 あ て…お手玉を使い上肢の運動をします。
 - ・足で引き寄せて…足を使い色々な物を引き寄せていきます。
 - ・ボーリング…ボーリングで高得点を狙いましょう。
 - ・カレンダー制作…来月のカレンダーに色塗りや物作りをします。
- * 楽しく参加しましょう。*

《 3月の予定 》

- ・体重測定 月初め
- ・誕生会 随時
- ・避難訓練 16日(水)地震想定

《 3月の行事・レクリエーション大会 》

*4日(金)～7日(月)
数種類のゲームを行い利用者さんと職員の交流を図りたいと思います。

《 寄 贈 》

旭 町 佐藤 様 紙パンツ
南 町 高橋 様 肌着
橋本町 大門 様 トイレトペーパー
～ありがとうございました～

季節の変わり目にご注意!

気温・気圧の変化が体調を崩す原因に!

2～3月にかけて、気温・気圧は、上がったたり下がったり大きく変化します。気温・気圧が大きく変化すると、体調を整えている自律神経が乱れやすくなります。この自律神経の乱れを防ぐには、気温・気圧の変化に耐えられる体づくりが大切です。



季節の変わり目に多い体調不良

季節の変わり目に自律神経の乱れが原因で起こる体調不良には、次のようなものがあります。

体がだるい・疲れが取れない



食欲がなくなる



熱っぽい



なかなか眠れない



体調を崩さない為に

- バランスのよい食事
- 体を動かす
- 日光浴をする
- 温かいものを飲む
- 耳のマッサージ
- 体を温める
- *自律神経が整うと体調を崩しにくいそうです。

しゃりん梅だより



3月号

令和4年3月1日発行

節 分



節分に行く豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式。宮中で節分におこなわれていた「追儺(ついな)」という鬼払いの儀式が広まったものです。昔から節分には厄を払い新年の幸せを願う行事とされています。

しゃりん梅では職員が鬼に扮したり、いろいろな鬼退治ゲームや恵方巻を使ったゲームをおこない、皆さまと幸せと健康を願いました。

今年も一年元気で過ごせますように!



カーリング



北京オリンピックの開催に合わせ、カーリングをおこないました。二チームに分かれ、牛乳パックで作ったストーンを足で蹴り、相手のストーンを弾き飛ばしたり、線の中に入れていくかを競いました。オリンピックさながら、白熱されていました。



ポッチャ



お手玉を使い、パラリンピックのポッチャをおこないました。お手玉の扱いは皆さま流石で、狙った場所に見事に投げられていました。

