

## 3月の行事

### レクリエーション大会

しゃりん梅では年に二回、皆さまとの交流を深める為にレクリエーション大会をおこなっております。

今回は11日(月)～13日(水)の3日間で「じゃんけんゲーム」と「風船パドミントン」で楽しみながら体を動かしたいと思っています。

利用者さまと職員で競っていただく予定ですので、お楽しみに！

### 避難訓練

3月18日(月)

地震想定での避難訓練をおこないます

地震に対する備えも大事ですが、地震後の対応も重要です。

揺れが収まった後にしておいた方がよい事をご紹介します。

- ・お風呂に水を張る  
断水の際にトイレの水を流したり身体をきれいに保つため
- ・安否確認  
災害伝言ダイヤルなど
- ・家を離れる際はブレーカーを切る  
通電した際の電化製品からの出火

地震後の二次災害にも注意しましょう。



### しゃりん梅より

3月は季節の変わり目で、春のような暖かさや真冬のような寒さが繰り返し訪れ、前日との寒暖差が10度以上の日もあったりと体調を崩しやすい時期でもあります。しゃりん梅では皆さまの健康のためにさまざまな取り組みをしております。

・体温やバイタルのチェック・口腔ケアによる健やかな口腔環境作り・体操レクなどを通じた適度な運動など。

利用される皆さまが健康に過ごせるよう、職員一同取り組んでいきます。

### 3月お誕生日の方

荒 武治 様  
高橋 ヨシ子 様  
星 ミヨ子 様  
渡邊 光子 様

〈おめでとうございます〉

### 寄贈

橋本町 木村 様 チラシのゴミ箱

橋本町 山本 様 チラシのゴミ箱

～ありがとうございました～

### 健康の豆知識

「冬バテ」という言葉をご存じでしょうか？冬バテとは、冬に起こる体調不良のことを言います。頭痛・倦怠感・肩こり・意欲低下など夏バテに似た症状を起こします。「冬バテ」は寒さによる血管の収縮などで交感神経が優位に働いてしまうことで、常に緊張状態で心身が休まらないため体調不良を引き起こします。

ぬるめのお湯で入浴することで副交感神経が優位になりリラックスすることができ、冷え性の改善や疲労の回復も期待できます。

### 自己紹介

介護職員の 折笠 嘉子 です。

生年月日 1月16日(やぎ座)  
血液型 A型  
趣味 登山  
性格 几帳面  
一言 皆さまと一緒に元気に過ごしていきたいです。

# しゃりん梅だより



3月号

令和6年3月1日発行

## 節分 豆まき



今年の恵方(東北東)に向かって「あ〜ん」!



今年の節分は、2月3日でした。節分とは季節の分かれ目を表す言葉です。

豆まきの意味ですが、昔、季節の変わり目には鬼が病や災害を持ってくると考えられていたため、鬼を払い、無病息災願う儀式として、宮中で豆まきが行われていたそうです。

利用者さんと職員で作った恵方巻きを長いヒモでたくさん取り合うゲームや鬼に扮した職員にお手玉を使っての鬼退治をおこないました。

昼食には、彩り豊かな卵巻き寿司を美味しく召し上がっていただきました。



### \*バレンタインデー\*

ハート♥の壁画

利用者さんと一緒に作りました。

玄関先で明るく皆さんをお迎えさせて頂きました。



### \*バレンタインゲーム\*

ハート♥の的めがけてお手玉をぶつけました。  
誰かのハート♥を射止められたかな?



### \*カーリング\*

足を使ったカーリングを行いました。皆さん、上手に足を使い相手のコマを追い出していました。

