



3月デイサービス便り

HANAZONO はなぞのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>

節分★豆まき大会の巻

2月3日の週は節分ということで・・・鬼退治！を開催しました♪今年も鬼は外～！福は～内！と、はなぞのケアセンター内に響き、鬼は逃げていきました。ご利用者の皆様も新聞紙で丸めた豆もどきを楽しそうに投げられていました。



鬼は外～福は内～！



やられた～

鬼！出現！



桃太郎参上!!

転倒予防～食事から～

※身体をつくる食事にも気を配り、転ばない体を作りましょう。

※たんぱく質；筋肉や骨の基になるもの
～肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品など

※カルシウム；骨をつくるもの
～牛乳やヨーグルトなど乳製品、色の濃い野菜、小魚など

※ビタミンD；骨にカルシウムを強く結びつけるもの

～鮭、干しいたけなどの乾物（少し日にあてるとよい）

基本はバランス良い食事です。日々の食事に少し気がかけてみられてはいかがでしょうか。

管理栄養士 清田順子

転倒予防に・・・椅子スクワット！！

今回は転ばないために有効な体操として椅子スクワットを紹介します。太ももの筋肉を鍛えます。

- ①足を肩幅に開き、手は胸の前に組みます。
 - ②背中をまっすぐにしたまま、息を吐きながらゆっくり立ち上がります。
 - ③息を吸いながら①の姿勢に戻ります。
- この運動を10回を1～2セット行いましょう。膝や腰に痛みがある方は無理をしないようにしてください。

理学療法士 金子真一



3月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日	
第一週	2	3	4	5	6	7	8	
		ひな祭り 踊り交流会		5日だご汁作り			お休み	
	☆飛んでけ！ロケット☆							
第二週	9	10	11	12	13	14	15	
	☆手ぬぐいでぐるぐるポイ☆							
第三週	16	17	18	19	20	21	22	
			18日 岩戸観音祭				お休み	
	☆紙コップゲーム☆							
第四週	23	24	25	26	27	28	29	
	☆つないで！新聞紙☆							
第五週	30	31	・活動予定は変更することもあります。					
	☆カントリ☆		・音楽活動は毎週火曜日におこなっております。					



今月の歌

- ・どこかで春が
- ・北国の春



3月の注意情報！ PM2.5について



3月に入り季節の変わり目になる時期で急な気温の変化や環境の変化など体調を崩す原因は様々です。

最近では中国におけるPM2.5などの深刻な大気汚染の発生を受け、日本のPM2.5濃度が上昇し健康に影響を及ぼすことも考えられます。ぜんそく、気管支炎、呼吸器系疾患のある方はマスク着用や不必要な外出は出来るだけ控え、換気や窓の開閉を必要最小限にしましょう。