

令和6年



3月



お

宮野目デイサービスだより

で

ん

せ

発行
宮野目デイサービスセンター
Tel. 0198-26-2666

鬼は外



福は内



コロナやインフルエンザや胃腸炎が流行し、「集団感染」という言葉を
ニュースで聞くことが多くなりました。

2月は「邪気を払い、無病息災を祈る行事」節分があります。宮野目デイ
サービスでも「鬼は～外、福は～内」の掛け声に合わせて節分を行いました。



皆さん、真剣に鬼退治を
しています。
鬼もタジタジです。きっと
福が来ますよ～♪

両手に豆ならぬ、玉を
掴んで えいっ



2月も楽しいレクリエーションが沢山

午前是个々に趣味活動や脳トレ、指先の運動を行います。

午後は筋力低下予防と認知機能低下予防を目的に集団レクリエーションを行います。

今月は創作活動で作った手作り吊るし雛の様子をメインにお届けします。



お雛様のお顔を
書いていただき
お花の着物を
着せました。



色々な表情のお内
裏様やお雛様が
素敵です。



2月も楽しいレクリエーションが沢山

午後に行った、お手玉リレーの様子です。手指の力の維持・向上と集中力の維持を目的とし隣同士でうちわを使いお手玉を落とさずに楽しみながらアンカーに届けます。



がんばるぞー
エイエイオー



から始まり
2チームで競争
します。

今回は左側の
チームが勝ちま
した。

皆さんの笑顔
見えるかな



3月のレクリエーション

日	月	火	水	木	金	土
2/25	2/26	2/27	2/28	2/29	1	2
	お手玉リレー			ボール落とし ゲーム		
3	4	5	6	7	8	9
	障害物レース			ボールホッケー		
10	11	12	13	14	15	16
	しり とり	誕生会 📅				しり とり
17	18	19	20	21	22	23
	ボールホッケー			障害物レース		
24/31	25	26	27	28	29	30
	ちぎり絵(春の花)					

意識的に 水分を摂りましょう



少ずつ気温が上がって
来て体内の水分バランスが崩
れやすくなります。

水分不足による、便秘・立ち
眩み・めまいを防ぐために、一
日3食の食事に加えて、お茶を
飲んで一息入れる習慣を作る
のもおすすめです。

デイサービスのご利用時は
もちろん、ご自宅でも意識的に
水分を摂ることをお勧めしま
す。