



桃の節句を迎えて春の訪れを感じる今日この頃、皆様お元気にお過ごしでしょうか。美郷では先月、各階で節分レクリエーションを行い無病息災を願いました。これから少しずつ春に近づいてくるのを、様々なイベントを通して楽しみながら季節を感じていきたいと思います。まだまだ感染症が流行していますので、体調管理に十分お気を付けくださいませ。

栄養部より



ようやく寒さがゆるみ、春を感じますね。この時期になると空気が乾燥し、花粉が舞いやすくなります。日本人の4人に1人が花粉症であるとされています。花粉症とは、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。主な症状としては、くしゃみ、鼻水、咳、涙が出るなどです。花粉症対策として、バランスの良い食事を心がけ、十分な休養、睡眠をとりましょう。また、ヨーグルトや味噌などの発酵食品や野菜、海藻、きのこなどの水溶性食物繊維を意識して摂り、腸内環境を整えるようにしましょう。

行事予定(3-4月)

※1階デイサービスのボランティアさんです。
入所者さんは順番にイベントに参加していただいております。
ご家族が付き添って頂く事で
毎回イベントに参加していただくことも可能です。
ご不明な点は職員へお声掛け下さい。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
16日	17日	18日 ※ウクレレ演奏	19日 フラワー アレンジメント	20日 春分の日	21日	22日 ※ハーモニカ演奏
23日	24日	25日 フラワー アレンジメント	今週は 菜の花 の香り湯(デイ)		お花見 (デイ)	
30日	31日	1日 お花見 (デイ)	2日	3日	4日 お花見 (入所)	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日 ※キッズ エイサー舞踊
13日	14日	15日	今週は 桜 の香り湯(デイ)			

各階の様子

デイサービス

2月のデイサービスでは節分の豆まきをしたり、バレンタインケーキを皆さんで食べました♪豆まきでは、鬼に扮した職員に元気いっぱい豆を投げて「鬼は外～福は内～」と掛け声で大盛り上がり！心も体も温まる日となりました。



グループホーム

2月がお誕生日の2人をお祝いしました。寄せ書きされた色紙を持って頂き笑顔いっぱいの写真を撮りました(^^)節分の日、鬼に扮した職員めがけて新聞紙を丸めた豆で退治しました。「鬼は外！福は内！」と叫んでストレス発散になったのではないのでしょうか。その後、丸型の魅をお餅に見立てておしるこをいただきました(*^^*)



新館

2/3に節分イベントで豆まきを行いました！赤鬼に変装した職員めがけて「鬼は外～！福は内～！」と新聞で作った豆を投げて頂きました。力いっぱい投げる方や当たったら痛いから優しく投げる方、みんなそれぞれ思うように投げて楽しんで1年の無病息災を願いました。



本館

2月は節分レクリエーションを行いました。鬼の仮面をつけた職員と写真を撮ったりボールを投げたりして楽しみました。

4月は外出レクで花見をする予定です。久しぶりの外出を楽しめたらいいな、と思っています！

