

3月のアルバム

3日 ひな祭り

イベント食では、ちらし寿司に
菜の花の辛子和え、天ぷらに甘
酒を提供しました！
午後は、ひな祭り輪投げゲーム
を行いました。
上位の方には手作りカバンを
プレゼントしました！



18日 変わり風呂桜の湯&桜杏仁豆腐

今月の変わり風呂は「桜の湯」です！
浴室を桜の飾りつけをし楽しんでいただきました。
おやつしくでも、桜の塩漬けを使った
桜杏仁豆腐を作りました。



桜杏仁豆腐
完成!!

○春バテについて

春バテとは、季節の変わり目の寒暖差やストレスによる自律神経の乱れなどによって生じる心身の不調のことをいいます。

気候の変化や生活環境の変化が生じやすい3～4月にかけて多くなることから「春バテ」と呼ばれています。

体がだるい、疲労感や倦怠感、気分が落ち込む、不眠などの症状があらわれ、不調を感じたことがある方も多いのではないのでしょうか。

春バテの予防や対策には、食事の内容や睡眠などの生活習慣を整えたり、適切にストレスを解消したりして自律神経が乱れにくくなるような工夫をすることが大切です。

具体的には、①栄養バランスの取れた食事をする。②十分な睡眠をとる。③適度な運動を行い、リラックス方法を見つける。④湯船につかる。などがあります。食事や生活習慣、服装などに注意したりして、気温の変化やストレスによる影響を少なくできると良いですね。

なお、なかには春バテだと思っていたら思わぬ病気が隠れている場合があります。

症状が長引いたり、悪化したりするときは医療機関を受診しましょう。



花はなの日々の様子をSNSで紹介しています！

花はな公



Ameba



Instagra








X



faceboo



デイサービス花はなスケジュール **4月**

月	火	水	木	金	土
	1 ○文字しりとり	2	3  すごろく体操 	4 おやつレク どら焼き	5  棒体操
7  イベント食 大人の お子様ランチ	8   連想ゲーム 	9	10 ピンポンゲーム 	11  春の アヒル風呂 	12 おやつレク フルーツヨーグルト
14  おやつレク オムレット	15 キャップ積み ゲーム	16	17  ボウリング 	18 玉入れ 	19 小須戸 ストリートダンス 
21  春の カラオケ大会 	22 おやつレク カップレアチーズ 	23	24 足で 輪投げリレー 	25  お手玉体操 	26 私は誰でしょう ゲーム? 
28  歌詞当てクイズ 	29 名札作り 	30			

お休み

令和6年度の年間テーマが決まりました！ 「**元気ハツラツ、オロナミンセンター**」です！
皆様が楽しく・元気に過ごしていただけるよう職員一同頑張ります！！