

愛の家通信

Vol.79

4月になりました。
皆様健やかに過ごしてでしょうか。



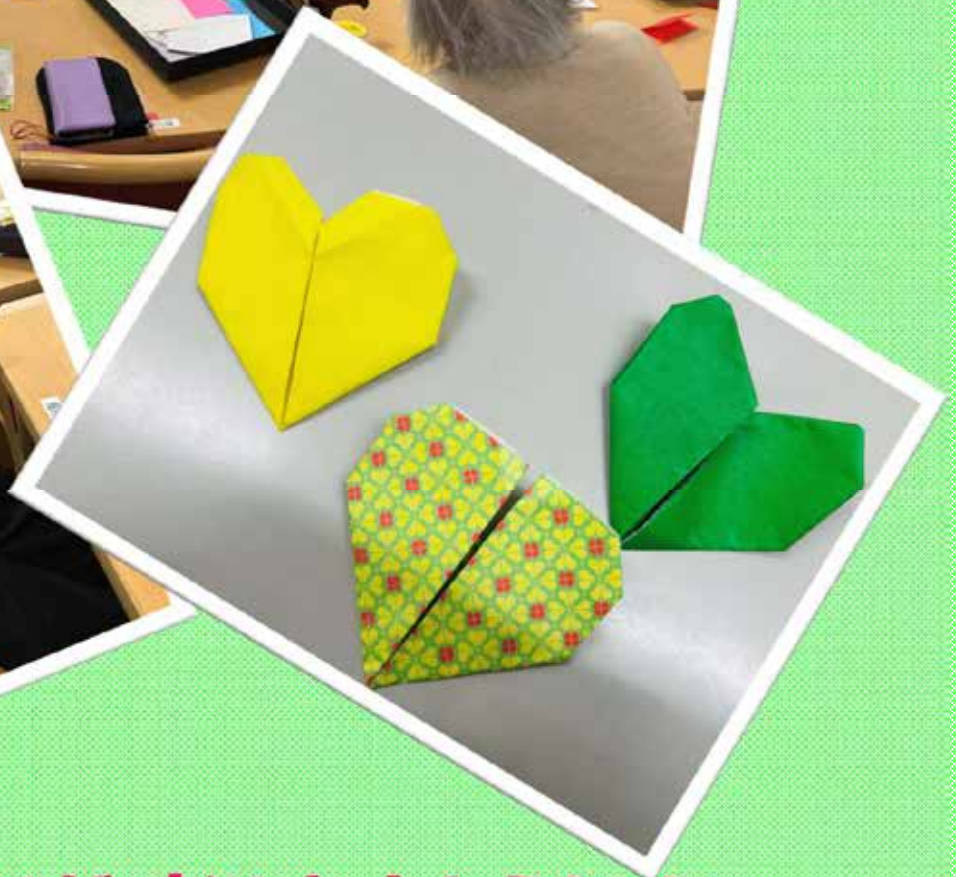
厳しい寒さを乗り越え草花が美しく咲く季節です。

天気の良い日は外に出て新しい季節の訪れを感じてみませんか？

まだ朝方は気温の低い日もありますので、体温調節に気をつけて日々健やかに過ごしてください。

トピック①～ハートのメッセージ

3/1(日)は介護予防レクリエーションの一環として、入所者の皆様にメッセージを書いたハート型の折り紙作りに取り組んで頂きました。



皆様の願いが叶いますように♪

トピック②～ごちそうレク

3/10(火)は毎月恒例のごちそうレクでした。

今回のメニューは施設長とスタッフが腕を振るった「栄養満点あったかタンメン」。

たっぷりのお野菜を特製のスープで召し上がって頂きました。



次回のごちそうレクもお楽しみに♪

コラム～骨盤のゆがみに注意

骨盤が歪んでいるとむくみ、冷え性、肩こり、腰痛など身体にさまざまな影響を及ぼします。

毎日適度なストレッチを行い健康的な身体を保ちましょう。

フラフープ運動を真似たストレッチ



暖かい日が続きこのまま春を迎えるかと思いきや、突然の雨風や寒さに体調を崩しがちです。

庭の花々もようやく美しい姿を見せてくれるようになりました。

天気の良い日は外出や運動を心がけ、季節の移り変わりを是非肌で感じてみてください。