

2025年3月

小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護

星の郷みらい 通信



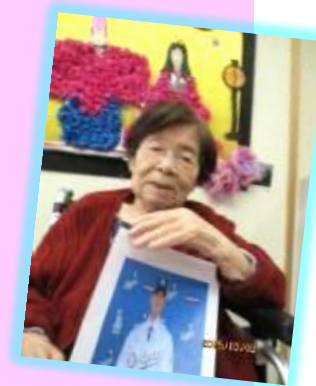
今年も桜前線の北上が話題にのぼる季節となりました。ひと雨ごとに春の陽気が増えてきておりますが、季節の変わり目で寒暖の差もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。利用者様、ご家族様共に健康で過ごせますようにお祈り申し上げます。

* 3月の行事 *

3月3日に「桃の節句」を行いました。お雛様のパネルから顔を出して、ユニークな記念写真を撮って頂きました。昼食のちらし寿司やおやつ抹茶プリンも好評でした。



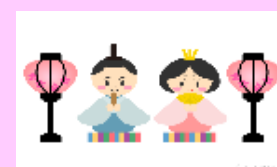
可愛らしい壁飾り



特別メニュー



おやつは抹茶プリン



ひし餅タワーゲーム !(^.^)!

★ 黄砂や花粉の飛散に注意しましょう ★

3～5月は黄砂の飛来が多く、その影響で呼吸器や循環器の疾患の症状が悪化する場合があります。また、花粉が飛散する時期でもあるため、黄砂や花粉を寄せ付けないようにしっかりと対策を行いましょう。

- ① 外出する際は、マスク、つばの広い帽子、黄砂や花粉を防ぐカバーのついた眼鏡などを着用する。
- ② 帰宅時は、黄砂や花粉を上から下へ払い落としてから家の中へ入る。
- ③ 帰宅後は、手洗い、うがい、洗顔をして、顔や手に付着した黄砂や花粉を落とす。
- ④ それぞれの飛散情報を確認し、飛散量が多い日はできるだけ大出を控える。



日常のご様子



ミニトマトの種まきをしました。小さなポットに蒔いて大きく育てます



4月の行事

- ・お花見会
- ・誕生会
- ・防災訓練



✿ ギター演奏ボランティア『さくらんぼ』✿



西郷村大字米字中山前157番地 小規模多機能型居宅介護
電話: 21-8257
FAX: 21-8739
認知症対応型通所介護

星の郷みらい

2025年2月

小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護

星の郷みらい 通信

まだまだ寒いなか、暦の上だけでも「立春」から春となります。降り注ぐ陽の光やあぜ道の草の芽吹きに春の兆しを日々見つけて過ごしていきたいと思っております。施設内での生活が少しでも笑顔ある楽しいものにできるよう日々職員も努力してまいります。

* 2月の行事 *



2月3日に、節分を行いました。鬼退治にちなんだレクリエーションをしたり利用者様も鬼になって記念撮影したりと笑顔あふれる行事となりました。



行事食は豆ごはんでした！



◎2月3日は不眠の日◎

・2と3で「ふみん」と読む語呂合わせで2月3日と毎月23日は、不眠の日です。

睡眠不足は、集中力の低下や記憶力の減退、糖尿病や高血圧などの発症のリスクが高まるなど心身への悪影響が非常に大きいです。

□不眠の改善策

・食事は、朝食はしっかりと摂って夕飯は寝る2時間前に済ませておく。

・運動は、朝晩に軽い運動を取り入れると不眠改善に効果的です。

・お風呂にゆっくりつかったり、寝室の環境を整えたりすることも快適な眠りにつながります。



* 日常の様子 *



綺麗なお花を
頂きました



3月の行事

- ・ひな祭り
- ・誕生会
- ・防災訓練



西郷村大字米字中山前157番地 小規模多機能型居宅介護
電話：21-8257 認知症対応型通所介護
FAX：21-8739

星の郷みらい

