



平成30年

3月



ふれあいの理念

人を尊び
命を尊び
個を敬愛す

社会福祉法人 麗寿会 デｲﾝﾍﾞﾝｽﾀｰ ふれあいの泉《H19年6月創立》 〒247-0052 鎌倉市今泉2-4-10 TEL0467-43-5975 発行責任者：清水理江



豆まき

レクリエーション

おやつレク



2月3日(土)
節分の由来や意味についてお話ししました。
豆(まめ)＝魔目(まめ・鬼の目という意味)の語呂合わせもあり、豆を鬼にぶつけることで邪気を追い払い、無病息災を願うようになったといわれています。



輪投げゲーム



ホットケーキ作り



傾聴かなコミ21

2月8日・28日(木)
皆様とお話しするのをとても楽しみに来てくださいます。



ゲーツゲーム



2月26日(月)～28日(水)
折り紙を使って雛作りを行いました。

地域交流



2月5日(月)
書道の中井先生です。
お手本は「今月」・「都鳥」・「晩冬」・「春の足音」です。



2月6日(火)・20日(火)
朗読の石川先生です。
～心とて 人に見すべき 色ぞなき
ただ露霜の 結ぶのみ見て～



2月2日(金)
「大船ファミリーコーラス」の女性合唱団の皆様です。素晴らしい響きのある歌声でした。



2月24日(土)
新日舞「美雪会」の皆様です。
素敵な着物を着て日本舞踊を披露して頂き、感動いっぱいでした。



2月27日(火)
紙芝居の町田様です。
東北でボランティア活動をされ、鎌倉に戻られた時にデイへ来てくださいます。



2月19日(月)
ハーモニカの須藤様です。
春の歌や懐かしい歌を歌いました。

心がけよう！耳の健康



3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。
この機会に、耳の健康について定期的にチェックすることがお勧めです。

• こんな時は耳鼻咽喉科を受診しましょう。

耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診。

- ・耳が塞がった感じがする
- ・音が響いて聞こえる
- ・めまいがする
- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・普段と違う耳垢（みみあか）がとれる

• 耳の掃除を正しくできていますか？

耳の掃除をするときは目安として2~3週間に1回程度、耳掻きや綿棒を使いましょう。なお、耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、掃除し過ぎない事も大切です。

• 「耳の健康」を考えた食生活

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ゴマ、ほうれん草、海藻類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう。また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉、エンドウ豆、シラス干しなどの食材から十分なカルシウムの補給も必要です。

さいごに
 三月は季節の変わり目になり、急な気温の変化や生活環境の変化など、体調を崩しやすくなります。体調管理には十分、気をつけましょう。

デイサービスでは、集団感染の予防として来所時に手洗いを行うよう呼びかけています。



今月のカレンダー
 (3月)

学習療法を始めてみませんか？

〜読み書き・計算、コミュニケーションで頭も心も活性化させましょう〜

デイサービスふれあいの泉では、認知症の予防・維持・改善を目的とした「くもん学習療法」を行っています。お申込み、お問い合わせはデイサービスにご連絡をお願い致します。

3月 (弥生) 予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 雛作り 誕生会	2 手話 レク	3 雛作り
4	5	6 啓蟄	7	8 傾聴	9 手輪 の会	10 運動 レク
	運動レク				誕生会	
11	12 習字	13	14	15	16	17 朗読会 ①
	おやつレク					
18	19	20 ハモニカ	21 春分 春分の日	22 傾聴	23	24
	加ガター作り					
25	26 紙芝居	27 運動 レク	28 笛吹き 隊	29 玉響 (お琴)	30 朗読会 ②	31 運動 レク

◆啓蟄 啓蟄は冬眠をしていた虫が穴から出てくる頃という意味。実際に虫が活動を始めるのはもう少し先。柳の若芽が芽吹き始める頃である。

◆春分 この日はさんで前後7日間が彼岸。花冷えや寒の戻りがあるので暖かいと言っても油断は禁物。昼夜の長さがほぼ同じ頃であり、この後は昼の時間が長くなって行く。
(暦のページより http://koyomi8.com/)