



平成30年

4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 デｲﾝﾋﾞﾝｽﾀｰ 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



3月5日～10日
新聞紙お手玉ダーツ



3月7日・16日 お茶会
今月からお茶の先生がいらしています。岩崎先生と大船ボランティアセンターの小林さんと藤井さんです。



3月9日 手輪の会
手話の歌を教えてください、手遊び体操を楽しみました。



3月12日 習字

中井先生です。「春」「弥生」「流水」の文字のバランスが難しく何度も練習をしていました。



3月13日～17日
桜餅作り



3月17日・24日 朗読

石川先生です。短い早口言葉も声に出してみると意外と難しいようです。



3月20日 ハーモニカ
須藤様です。15曲演奏して頂きました。



3月22日・23日 消防訓練

22日は消防隊が来て下さり、避難訓練を実施しました。また消火器の使い方を説明して頂き、実際に消火訓練を行いました。



3月26日 紙芝居

町田様です。春のお話し、日本昔話しの紙芝居を聞かせて頂きました。



3月28日 笛吹き隊
(リコーダー)

歌を歌いながら体を動かす体操、リコーダー音色に合わせて合唱を楽しみ賑やかな時間を過ごしました。



3月29日 玉響(琴)

西澤先生と山田先生です。最初は琴の独奏を聞き、その後は皆様の歌に合わせて歌いました。



3月8日・22日
傾聴かなコミ21



平成30年3月19日

介護サービスの質の向上や人材育成、処遇改善等の一定の水準を満たしている事業所として認証を頂きました。

春はメンタルの乱れに要注意！

心身の疲労はありませんか？

春は気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまいます。また、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

心のバランスを整えるには

・生活のリズムを整える

ポイントは「起床の時間」「睡眠時間」「朝昼夕の食事の時間」です。毎日なるべく同じ時間になるよう心がけましょう。

・栄養バランスの良い食事

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないこと。また、疲労回復や緊張緩和に良い食材を選ぶようにしましょう。例えば、心身の疲労回復にはヤマイモ・緊張緩和には春菊が効果的と言われています。

・休養を取る・体温調節を

音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラクゼーション法で休日を過ごしましょう。のんびりした時間も大切です。気候が不安定な春には「薄着の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたらすぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。



4月(卯月) 予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 習字	3 手話 レク	4	5 清明	6	7 手話 レク
8	9 朗読会 ①	10	11	12 傾聴	13	14 紙芝居
	おやつレク			誕生会	おやつレク	
15	16 茶道	17	18 ハーモカ	19 朗読会 ②	20 穀雨	21
	加ガ-作り					
22	23	24	25	26 傾聴	27	28 茶道
	運動レク					
29	30					
昭和の日		振替休日				

- ◆清明 清浄明潔の略。晴れ渡った空には当に清浄明潔という語心さわしい。地上に目を移せば、百花が咲き競う季節である。
- ◆穀雨 田んぼや畑の準備が整い、それに合わせるように、柔らかな春の雨が降る頃。この頃より変わりやすい春の天気も安定し日差しも強まる。

(暦のページより <http://koyomi8.com/>)

ご利用者・ご家族様から俳句を募集しています。

散歩道肩に寄り添う梅の香や
K.
H

お願い

- ・歯ブラシセットの汚れが目立つ方がおられます。交換をお願い致します。
- ・クラブ活動のアンケートを提出されていない方は、お早めに提出をお願い致します。



さいごに

春爛漫の好季節になりました。体調はいかがでしょう？
一日の中でも気温の変化が激しいです。体調管理に気をつけてお過ごしください。



今月のカレンダー
(4月)