



ほほえみだより



令和6年 3月号

早いもので、もう3月となりました。今年は、暖冬といわれていましたが、寒い日が多かったですね。朝晩と寒暖差がありますが、昼間は暖かい日が続く、春が近づいて来たと感じます。ほほえみ農園のチューリップの開花も楽しみです。

新型コロナウイルスやインフルエンザがまだまだ、流行っています。引き続き、マスク着用、検温、手指消毒のご協力をお願いします。

作品作り



3月3日は桃の節句

ひな人形の作品作りをしました。風船に和紙を貼り付け、お内裏様とお雛様を完成させました。皆さん個性的でかわいらしい作品になりましたね。



～3月の予定～

★誕生日会★



女性・・・4名

お誕生日おめでとうございます！お誕生日に近いご利用日に皆さんでお祝いさせていただきます。おやつにケーキとささやかなプレゼントを用意しております。

祝百寿



1月に100歳のお誕生日を迎えられました。おめでとうございます！これからもお元気で、ほほえみに来てくださいね。



★コツコツ続けて元気に！ 毎日体操 ★

毎日、コツコツと体操することで、筋力の維持や強化につながります。そこで自宅で座ったままできる体操を紹介します。

便秘改善体操



★おなかひねり

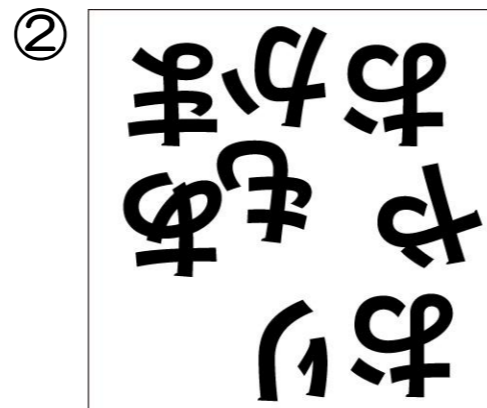
- ・椅子に座って足を組みます。
- 後ろを振り返るようにおなかをねじり、そのまま「吸う・吐く」を10呼吸繰り返します。（反対側も同様）

効果 骨盤のゆがみ改善

※痛みがある場合は無理せず、できる範囲で行ってくださいね。

頭の体操①

- ① イラストの○に同じ「ひらがな」が入ります。その「ひらがな」は何でしょう？
- ② 2つの県名が下のイラストの中にあります。何県でしょう？



社会福祉法人山県市社会福祉協議会
山県市社協デイサービスセンターほほえみ
〒501-2321 山県市谷合 1349 番地1
TEL (0581)56-0056 FAX 56-0057

