



# ほほえみだより



令和8年 3月号

3月になり、日中だんだんと暖かい日が多くなってきました。朝晩と気温差があり冷える時があるので、風邪をひかないよう気を付けましょう。

3月3日は「ひな祭り」です。ひな祭りは、古代中国の厄払いの行事「上巳（じょうし）の節句」に由来します。旧暦の3月3日頃は、桃の花が咲く時期であり、桃の花は魔よけの効果がある植物であることから「桃の節句」というそうです。ひな祭りの日のお昼ご飯は、ちらし寿司などの豪華な食事を準備していますのでお楽しみに♪

## ～3月の予定～

### ★誕生日会★

男性・・・1名  
女性・・・3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。

## ほほえみ農園



10月に植えた玉ねぎが、元気にのびのびと成長中です。  
6月頃の収穫が楽しみです。

## 作品作り



### 3月3日は桃の節句

トイレットペーパーの芯や和紙を使って、壁掛けのひな人形を作りました。細かい作業がたくさんあり、難しかったですが、かわいらしい作品が出来上がりました。

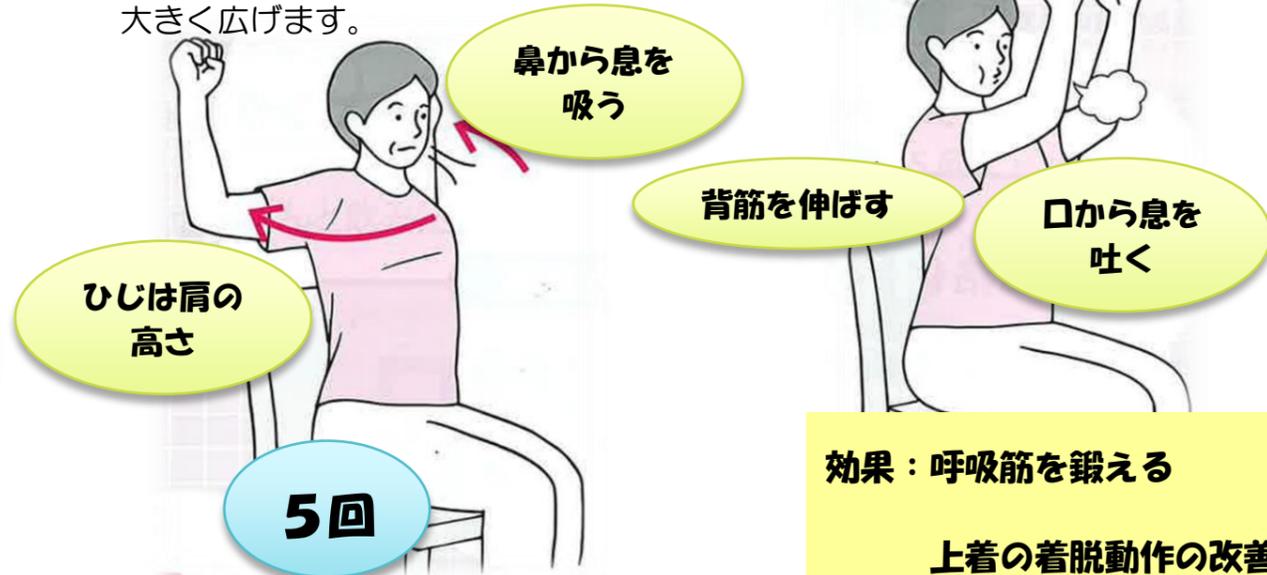
## まいにち体操

～発声・嚔下（飲み込み）が楽になる体操～

### ★腕の開閉

※椅子からの転落に注意しましょう。

- 1 ひじを曲げて両腕を 顔の前で合わせ、鼻から息を吸いながら、左右に大きく広げます。
- 2 口から息を吐きながら、両腕を閉じます。



効果：呼吸筋を鍛える

上着の着脱動作の改善

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



←インスタグラム

YAMAGATA\_HOHOEMI

