釧路鶴ヶ岱啓生園 老人デイサービスセンター 令和６年３月号

鶴ヶ岱デイ通信

釧路市鶴ヶ岱 2-2-5
電話(0154)41-1125

デイ紹介動画

「血行不良は万病の元」ホットパックで健康に!!

寒さも若干和らぎ、暖かい日差しが感じられる日もありますが、まだまだ油断できない季節ですね。寒いとあまり動きたくはないし、腰や肩や膝の調子も今一つという方もいらっしゃるのではないでしょうか。先月よりデイサービスでは、筋肉や関節の柔軟性向上、疼痛緩和、あるいはリラックス効果などを図れるホットパック（温熱療法）を導入し、連日デイサービスご利用者様に使用し、大変好評の声が聞こえ希望される方が増えています。興味のある方は、是非スタッフに声を掛けて下さい。
※温めることによって、症状を悪化させてしまう場合があります。不安のある方は遠慮なくお尋ね下さい。

３月の行事予定

２月の茶話会はクレープを食べました!!

◎3/ 1(金)～3/ 3(日)　遊びり(カードを使って言葉作り)
◎3/ 4(月)～3/10(日)　茶話会(桜餅を作ります)
◎3/11(月)～3/17(日)　脳トレ体操(みんなで楽しく頭の体操)
◎3/18(月)～3/24(日)　手工芸(春の壁画作り)
◎3/25(月)～3/31(日)　茶話会(今年度を振り返りながら、楽しい時間を過ごしましょう。
簡単なアンケートの協力をお願い致します。

３月の特別食

- 行事食週間（3/11～3/17）　牛丼、お吸い物か味噌汁、和え物、漬物、デザート
- 春分の日　（3/20）おはぎ、生姜汁、五目厚焼き玉子、わさび和え

令和6年3月

は、その日のおすすめです！

は、床屋さんの日です。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	1 遊びり カラオケ 脳トレ	2 遊びり カラオケ 脳トレ
3 遊びり カラオケ 脳トレ	4 茶話会 カラオケ 脳トレ	5 茶話会 カラオケ 脳トレ	6 茶話会 カラオケ 脳トレ	7 茶話会 カラオケ 脳トレ	8 茶話会 カラオケ 脳トレ	9 茶話会 カラオケ 脳トレ
10 茶話会 カラオケ 脳トレ	11 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ	12 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ	13 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ	14 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ	15 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ	16 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ
17 脳トレ体操 カラオケ 脳トレ	18 壁画作り カラオケ 脳トレ	19 壁画作り カラオケ 脳トレ	20 壁画作り カラオケ 脳トレ	21 壁画作り カラオケ 脳トレ	22 壁画作り カラオケ 脳トレ	23 壁画作り カラオケ 脳トレ
24 壁画作り カラオケ 脳トレ	25 年度末の茶話会 (アンケート)	26 年度末の茶話会 (アンケート)	27 年度末の茶話会 (アンケート)	28 年度末の茶話会 (アンケート)	29 年度末の茶話会 (アンケート)	30 年度末の茶話会 (アンケート)
31 年度末の茶話会 (アンケート)	○感染症の状況を確認しながらになりますが、3月の床屋さんを3/24(日)と3/25(月)に行います。 散髪料金は、1,200円となっていますので、当日にご持参をお願いします。なお、顔そりは行っておりません。 1日の利用人数に限りがあり予約制となっておりますので、お早めに相談員まで連絡をお願い致します。					

釧路鶴ヶ岱啓生園デイサービスセンター　電話 41-1125