



「血行不良は万病の元」 デイサービスで健康に!

3月に入り寒さも若干和らぎ、暖かい日もありますが、まだまだ油断できない季節です。2月は冷え対策として、体を温める食材が沢山入った豚汁を食べました。美味しく体が温まると大変好評となりました。これからもデイサービスでは、楽しく元気になる企画を行っていきます。

外は寒いし、道路は凍っていて歩きにくいし、おかげで腰や肩や膝の調子が今一つという方へお伝えします。去年から導入した、筋肉や関節の柔軟性向上、疼痛緩和、リラックス効果も図れる『ホットパック』(温熱療法)をおススメします。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

- ◎3/3(月)~3/9(日) クッキング 《皆でいちご大福を作って、美味しくいただきましょう!》
- ◎3/10(月)~3/16(日) 手工芸 《苺の吊るし飾りを作ります。》
- ◎3/17(月)~3/23(日) 遊びり 《枯れ木に花を咲かせましょうゲーム》
- ◎3/24(月)~3/30(日) 毎年恒例のアンケート&茶話会 《美味しいお菓子を用意します。》
- ◎3/31(月) デイサービス喫茶店 《茶房 鶴 開店します。》



【3月の行事食】

- ・行事食週間(3/10~3/16) しらす丼、汁物、チンゲン菜和風ドレ和え、漬物、デザート
- ・春分の日(3/20) おはぎ、生姜汁、若鳥の西京焼き、菜の花のわさび和え

令和7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
23	24	25	26	27	28	1 遊びり カラオケ 脳トレ
2 遊びり カラオケ 脳トレ	3 クッキング カラオケ 脳トレ	4 クッキング カラオケ 脳トレ	5 クッキング カラオケ 脳トレ	6 クッキング カラオケ 脳トレ	7 クッキング カラオケ 脳トレ	8 クッキング カラオケ 脳トレ
9 クッキング カラオケ 脳トレ	10 手工芸 カラオケ 脳トレ	11 手工芸 カラオケ 脳トレ	12 手工芸 カラオケ 脳トレ	13 手工芸 カラオケ 脳トレ	14 手工芸 カラオケ 脳トレ	15 手工芸 カラオケ 脳トレ
16 手工芸 カラオケ 脳トレ	17 遊びり カラオケ 脳トレ	18 遊びり カラオケ 脳トレ	19 遊びり カラオケ 脳トレ	20 遊びり カラオケ 脳トレ	21 遊びり カラオケ 脳トレ	22 遊びり カラオケ 脳トレ
23 遊びり カラオケ 脳トレ	24 年度末の茶話会 (アンケート)	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 喫茶 茶房【鶴】 カラオケ 脳トレ	○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3/16(日)と3/17(月)に行います。 散髪料金は、1,200円となっておりますので、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