



日	月	火	水	木	金	土
<p>外出は少人数ずつでのお声掛けをいたします。また、当日の天候など都合により中止になることもございます。ご了承ください。</p>				1 ボディスパイダー はつらつ教室 カラオケ お花見外出	2 ボディスパイダー 棒体操 レクリエーション お花見外出	3 ボディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ お花見外出
4	5	6	7	8	9	10
営業日	ボディスパイダー いきいき健康体操 塗り絵	ボディスパイダー あおい体操 絵手紙づくり	ボディスパイダー はつらつ教室 レクリエーション	ボディスパイダー 棒体操 塗り絵	ボディスパイダー ごぼう先生体操 レクリエーション	ボディスパイダー いきいき健康体操 壁面飾りづくり
11	12	13	14	15	16	17
営業日	ボディスパイダー あおい体操 カラオケ お花見外出	ボディスパイダー はつらつ教室 レクリエーション お花見外出	ボディスパイダー 棒体操 塗り絵 お花見外出	ボディスパイダー ごぼう先生体操 カラオケ お花見外出	ボディスパイダー いきいき健康体操 塗り絵 お花見外出	ボディスパイダー あおい体操 カラオケ
18	19	20	21	22	23	24
営業日	ボディスパイダー はつらつ教室 カレンダーづくり	ボディスパイダー 棒体操 カレンダーづくり	ボディスパイダー ごぼう先生体操 壁面飾りづくり カレンダーづくり	ボディスパイダー いきいき健康体操 壁面飾りづくり カレンダーづくり	ボディスパイダー あおい体操 カレンダーづくり	ボディスパイダー 棒体操 カラオケ
25	26	27	28	29 昭和の日	30	
営業日	ボディスパイダー いきいき健康体操 レクリエーション	ボディスパイダー ごぼう先生体操 硬筆・毛筆書道	ボディスパイダー あおい体操 カラオケ	ボディスパイダー 棒体操 レクリエーション	ボディスパイダー はつらつ教室 絵手紙づくり	

先月のご様子

気持ちがいいよ~♪



よく晴れた暖かい日が増えてきたので、吉岡公園までの屋外歩行やテラスでのお茶を楽しんでいただきました。

暖かくなった気候を
楽しみました

たこ焼きづくり!

ホワイトデーの男性陣による



いつもはあまり調理に加入らない男性に皆さま。今回はホワイトデー、『女性へのお返しをする日』ということで、不慣れな手つきを見せながら頑張られました。



どうぞ召し上がれ~

ツバメがやってきました♪

3月18日、あおい玄関前にある巣にツバメが戻ってきました。巣の下には早速ツバメの落とし物受けを設置(*^-*)



看護師 健康だより

歯周病は万病のもと!!

歯周病とは？歯を支える歯茎や骨などが壊されて、歯が抜けてしまう病気のことです。この歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込む事で全身の病気につながる事が近年わかってきました。

予防と対策

- *歯周病チェック*
- ・歯茎が赤く腫れる
- ・歯が長くなってきた
- ・歯の間に食べカスが詰まる
- ・起きた時、口がネバつく
- ・口臭が気になる
- ・歯垢（最近の塊）の増殖を抑える
- ・よく噛んで食べることで唾液の清浄作用を促す
- ・毎食後の歯磨きをする
- ・栄養バランスのとれた食生活（当分は菌の餌!）
- ・十分な睡眠とストレスをためず免疫力をあげる
- ・適度な運動でリフレッシュをはかる

お口の元気は体の健康老化防止につながります。
日頃のケアも大切ですが、定期的な歯科受診もおススメです!!

機能訓練だより

訓練室の大移動!

『機能訓練室』として使用するお部屋の移動を行いました。流し台、お手洗いのある南フロアに平行棒など訓練で使用する道具を移して、動作訓練や調理訓練などを一連の流れで行えるようになっていきます。

