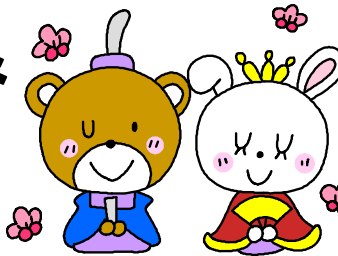


松永病院デイケア通信



3月号

H・26・3・1発行

健康アドバイス

花粉、黄砂対策をしましょう。

1、外出時の服装に気を付ける
花粉や黄砂を体内に取り込まないように服装に注意しましょう。

マスク、メガネ(ゴーグル)を着ける



2、飛散予報を見る

ニュースなどで花粉、黄砂の飛散予報を見て、飛散の多い場合は長時間の外出を控えましょう。



3、早めに受診しましょう

アレルギーの市販薬はいろいろなものがありますが、眠気が出たり、口などが渴きやすくなることもあります。医療機関で症状に合わせた薬を処方してもらうことも大切です。



4、免疫力を高めましょう。

バランスの良い食事、睡眠、運動などを心掛けましょう。



2月の報告

おやつ作り

恵方巻きとガトーショコラを作りました。とってもおいしかったですね。



NPO竹の会

演歌に日本舞踊、楽しまれていました。

まちふれ倶楽部

歌に手話ダンスに大正琴に手品と盛りだくさんの出し物に見入っておられました。



お誕生会

28日に2月生まれの方のお誕生会をしました。

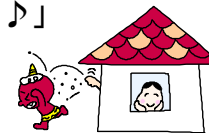
カラオケ

演歌に童謡などみんなで気持ち良く歌いました。



節分

3日に豆まきをしました。「鬼は～外♪福は～内♪」自作のお面をかぶり、終始嬉しそうでした。



明朗なつメロ会

若かりし頃の懐かしい歌に大きな声が出ていました。

3月の予定

カラオケ	5、15、24日	竹の会	19日
おやつ作り	3、18日	お誕生会	26日
なつメロ会	7日	まちふれ倶楽部	20日
お花見散策	27、28日	温泉風呂	3、4、5日



やわらかな春の日差しが嬉しい季節となり、一雨毎に暖かくなりますね。もうすぐ桜の便りも聞こえ始め、一年に一度の美しい景色も巡ってきますね。朝、夕の寒暖の差が激しいので体調管理に気をつけ、今月も元気に過ごしましょう。



皆様で頭の体操を行っている風景です。

