

# デイサービス 便り

## 4月(卯月)

発行者 デイサービスセンター  
サンファミリア米沢  
発行日 令和5年3月25日  
住所・☎ 〒992-0042  
山形県米沢市塩井町塩野520番地  
0238-26-8258

日	月	火	水	木	金	土
						1
						お茶会
2	3	4	5	6	7	8
	お茶会	お茶会	お茶会	お茶会	お茶会	スポレク
9	10	11	12	13	14	15
	スポレク	健康体操	スポレク	スポレク	スポレク	お楽しみ
16	17	18	19	20	21	22
	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	健康体操
23/30	24	25	26	27	28	29
	花壇作り 外気浴	花壇作り 外気浴	花壇作り 外気浴	花壇作り 外気浴	花壇作り 外気浴	カレンダー

※上記の予定表は変更になる事がありますのでご了承ください。

### ～お願い～

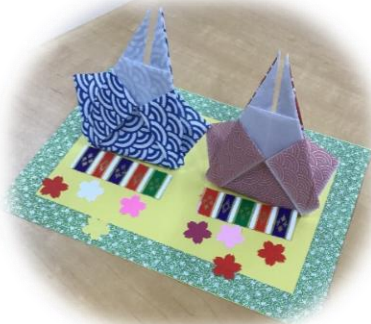
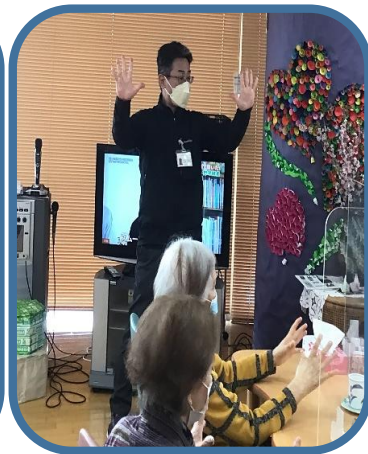
春は異動や引越しのシーズンになります。  
 まだまだ感染症も心配されますので、県外に外出される際は、施設にご連絡頂ければ幸いです。  
 また、3/13よりマスク着用は個人の判断にゆだねるとの政府からの発表がありましたが、当施設ではしばらく、現在の対応を継続してまいりますので、引き続きマスク着用と送迎時の検温と体調確認のご協力よろしくお願い致します。

利用空き情報 ○→ご利用いただけます。 △→残り1人～2人利用可能です。 ×→ご利用できません。

月	火	水	木	金	土	日
△	×	×	○	×	○	休み
残りわずか		女性専用デイ				

ご利用お待ちしております

昼食後、1時間ほど休まれたあとは、午後の活動を行います。はじめに、軽体操を行っています。足上げの体操や首肩のストレッチ、左右で違う動きを行う脳トレ体操など。自宅でも出来る体操ですので、ぜひ行ってみてください！



3/1~3/7まで、お雛様の創作活動を行いました。今年はおうさぎ年なので、うさぎのお雛様を折り紙で作りました。みなさん、出来上がりに満足されたようでした。



ご家族・ご本人からの連絡	氏名
ご連絡	
サンファミリア米沢からの連絡	記載者印
朝の健康チェック	
血圧	mmHg
特記事項	体温 脈拍
実施サービス	
・食事	・入浴
・レクリエーション	・入浴
活動記録	・リハビリ
通信事項	

ご利用された際に、本日の体温や血圧、午後の活動を記入しています。

体重測定			
※月一回測定し記入させていただきます			
月	日		k
月	日		g
月	日		g
月	日		g
月	日		g
月	日		g
月	日		g

月のはじめに、体重測定を行っています。背表紙の裏に体重を記入しておりますので、ご参考になさってください。

ここが伸びるようにストレッチします。反対側も行ってみましょう！

今月の体操はこちらです！季節の変わり目は、寒暖の差が出てきます。肩こりや首、頭が重苦しい感じはありませんか？そんな時は、首・肩のストレッチを行ってください。

