

デイサービス

便り



3月（弥生）

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6年2月23日

住所・☎

〒992-0042
山形県米沢市塩井町塩野520番地
0238-26-8258
090-2608-8258

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ひな祭り	ひな祭り
3	4	5	6	7	8	9
休み	ひな祭り	ひな祭り	ひな祭り	ひな祭り	お楽しみ	お楽しみ
10	11	12	13	14	15	16
休み	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	お楽しみ	音楽フェス	音楽フェス
17	18	19	20	21	22	23
休み	健康体操	音楽フェス	音楽フェス	音楽フェス	スポレク	健康体操
24/31	25	26	27	28	29	30
休み	スポレク	スポレク	スポレク	スポレク	カレンダー	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。

例年にない雪の少なさで暖冬となった今年の冬ですが、まだまだ寒い日が続いています。市内の小中学校や幼稚園・保育園ではインフルエンザB型やノロウイルスが流行っているようです。

厚労省のホームページから抜粋した内容では、

- コロナ・インフルエンザの消毒方法
アルコールが効果的です
(濃度70~95%のエタノール)



- 感染性胃腸炎の消毒方法
次亜塩素酸水が効果的です



手洗い・うがいはもちろんですが、健康維持にはバランスの良い食事と適度な運動も必要になってきます。毎日少しずつ続けていきたいものですね。

2/1～、節分行事で、
今年も鬼がやってきました!!

鬼は～そと～!
福は～うち～!!



創作活動は毛糸を使って、ミニチュアの毛糸の帽子を作りました。
今年は雪不足で雪灯ろうが作れなかったので、お花紙で雪灯ろうと、折り紙で今年
の干支、辰のちぎり絵を作成しました。



2/17 スイーツパーティー



2/15～フラワーアレンジメントが始まりました。赤にピンク、黄色と春を感じさせる花に心があたたまりますね♡

10回を1日3～4セット
を目安に行ってみましょ
う!

今月の体操は斎藤景子が紹介します!
暖冬といっても、朝晩寒いですよ。指
先の冷えには、グーパー体操をしてみま
しょう!
胸元でグーをして、ななめ上に両手を上
げて血流を良くしていきましょう!

