

# 3月のお知らせ

令和6年2月17日  
 ☆喜多見デイサービスセンター☆

<午後のレクリエーション予定> 当日内容が変わる事がございますのでご了承ください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 喜多見 アカデミー  麻雀	2 シニアヨガ  	
4 卓上で出来る レクリエーション  麻雀 ★体重測定★	5 喜多見 アカデミー ★体重測定★	6 音楽の日 麻雀 ★体重測定★ 	7 お話会  ★体重測定★	8 体を使った レクリエーション (的当てゲーム) 麻雀 ★体重測定★ 	9 芸術の日  ★体重測定★
11 喜多見 アカデミー  麻雀	12 音楽の日  	13 シニアヨガ  麻雀 	14 ホワイトデー レクリエーション 園芸週間 	15 卓上で出来る レクリエーション  麻雀 ♪お誕生日会♪ 園芸週間	16 いきいき 健康講座  園芸週間
18 音楽の日 麻雀 園芸週間	19 体を使った レクリエーション (花見弁当運び🌸) 園芸週間	20 祝日の為 お休み	21 卓上で出来る レクリエーション  身体機能測定日	22 芸術の日  麻雀 身体機能測定日	23 喜多見 アカデミー  身体機能測定日
25 シニアヨガ 麻雀 ♪お誕生日会♪ 身体機能測定日 	26 いきいき 健康講座 ♪お誕生日会♪ 身体機能測定日	27 喜多見 アカデミー 麻雀 ♪お誕生日会♪ 身体機能測定日	28 音楽の日 ♪お誕生日会♪ 身体機能測定日 	29 卓上で出来る レクリエーション  ♪お誕生日会♪ 身体機能測定日	30 お話会  ♪お誕生日会♪ 身体機能測定日

午前中は特別なお知らせがなければ、個別機能訓練（リハビリ）と集団体操を行っています。

# 喜多見デイサービスセンター便り

～デイサービス利用の方へのお願い～

デイサービスでの紛失や忘れ物が見られます。  
以下の物は持参なされない様お願い申し上げます。  
また、持ち物には必ず名前のご記入お願い致します。

- 財布(お金を使う事はありません)
- 携帯電話/貴重品
- お菓子、特に飴玉(送迎時喉に詰まらせてしまう可能性がある為)

※デイにて紛失・破損・事故が起きた場合当施設では一切の責任は負いませんのでご了承下さいます様お願い致します。

## 今月のトピック

～春の不調を乗り越えよう！～

三月は寒い時期が終わり寒暖差の大きくなる季節です。冬の寒さに耐えるスイッチから夏の暑さに耐えるスイッチに切り替える途中の季節です。気温差や気圧の変化が大きくなるので自律神経のバランスが崩れやすくなります。副交感神経が過剰に働くとだるさや眠気、抑うつ状態になりやすく、交感神経が過剰に働くと頭痛や血圧が上昇し心疾患や脳卒中などの病気にもつながりやすくなります。

自律神経を整えるために朝晩は羽織る物などで身体を冷やさないようにして体温を服装で調整出来るように工夫してくださいね。

★今月の体重測定は  
4日(月)～9日(土)です★

★今月のお誕生日会は  
25日(月)～30日(土)です★

★身体機能測定(介護予防の方)は  
21日(木)～30日(土)です★

