

春めいてまいりましたが、お変わりありませんか。春色和やかな季節、いかがお過ごしでしょうか。お彼岸を過ぎましたが、まだ肌寒さが残ります。

花冷えが続いているなか、みなとでは体調に気をつけ元気に活動しています。



はい ポーズ!

いろいろおだいり様とおひな様がみなとに揃いました!



## 看護師からのひとこと

「春眠暁を覚えず」ということわざがありますが、熟睡感が得られない方は夜間の過ごし方を見直してはいかがでしょうか?まずは、睡眠時間を十分確保する、毎日同じ時間に寝起きし、朝日を浴びることを繰り返して体内時計をリセットしましょう。



寝つきが悪い方は、寝る2時間前には入浴を済ませ、室内の強い光を抑えて、TV、携帯、パソコンを控えることをお勧めします。

そして、眠るためには栄養も大切です。バランスの良い食事と水分補給も忘れずに。三密を避け、マスク・手洗いを続けましょう。

## 4月の予定

- お花見
- 避難訓練(地震)

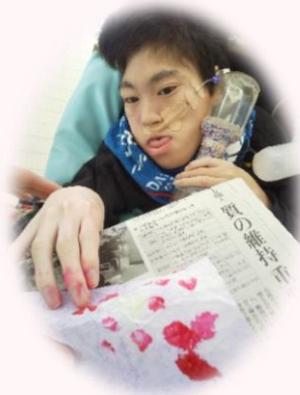
玄関からの避難を想定

※音楽活動(月・木)  
運動活動(水・金)  
制作活動(火)を  
おこなっています

# 母の日のプレゼントを制作しました Happy MOTHER'S DAY



みなさん心をこめて作ることができました。素敵ですね♥



## 新しいスタッフ紹介

利用者様が安心して、ご利用していただけるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



萬實祐太朗 椎名 直人

## 掲示板を設置しました！

地域の方々に、でいサービスみなとの事業紹介や取り組みを紹介する目的で、施設敷地内(屋外)に掲示板を設置いたしました。

