

室内運動



ドライブ



制作活動



看護師からのひとこと



春は、花粉症・気圧変化・生活環境の変化によって、自律神経が乱れ、日中の眠気や体の疲れ、怠さを感じやすくなります。夜更かしせずに、早寝早起・朝食をとるよう心がけましょう。

花粉症の方は、早朝に換気することをお勧めします。薬を服用することや、マスク・メガネ・帽子を着用し、花粉を落としやすい上着などを着用しましょう。外出後は、玄関で服などについた花粉を払うなどして、室内に持ち込まない工夫をしてみましょう。

*感染防止のマスク・手洗い・密を避け室内換気をしましょう。

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