

みんなの活動フォトグラフ



毎日笑顔いっぱいです

看護師からのひとこと



『春バテ』という言葉聞いたことがありますか？冬から春にかけて、季節の変わり目に起こる体調の変化です。(疲れ・怠さ・眠気・肩こり・めまい)

また、新生活が始まったことによって、環境の変化によるストレスを感じる時期です。

☆自律神経を整えるポイント☆

- ・食事は1日3回摂りましょう。
「噛む」ことで、脳は安らぎを感じます。
- ・起床時、コップ1杯分の水分を摂りましょう。
腸が刺激され動きを活発にします。
- ・旬の野菜を摂りましょう。
ビタミンK(骨を強くする)
ビタミンC(風邪予防・老化防止)
葉酸(貧血予防)
ビタミンU(胃の調子を整える)

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

お知らせ

- ・個別支援計画(3,4月)モニタリングに、ご協力ありがとうございました。高浜・下谷
- ・生活介護利用者アンケート回収結果をみなとホームページに掲載しましたのでご覧ください。
「でいサービスみなと」で検索 