



ひな祭りゲーム



少しずつ春の気配が感じられてきましたが

まだまだ寒い日がありますね、足浴であったまりました。



ストレッチも頑張ってます ♪



いやされる～

飛行機みたい



翔斗さん
頑張って
ます



看護師から一言 春の5kに注意!

春の5kとは、乾燥・花粉・強風
寒暖差・黄砂です。

気圧のアップダウンの影響で
頭痛などの体調変化があらわれ
湿度40%下回ると、のどの粘膜
バリア機能が低下します。

入浴—弱酸性の石鹼で優しく洗う
タオルは使わない

湿度—40%～60%に保つ

肌—保湿剤を使い水分の蒸発を
防ぎましょう



安藤

4月行事予定

花見(弁天公園)



運動活動(ランニング)

制作活動(鯉のぼり)

音楽活動(季節の歌・合奏)

