夢こまち　小規模
はたのだより

♡みんなでお化粧してみたよ★

春らしい日が続いてますね！✿
3月はひな祭りということで、みんなで「お雛様」を飾ったり、ほんのり「お化粧」をして記念写真を撮りました！
他にも、カラオケ大会やゲームで元気に盛り上がっています！★

今月の誕生日

気温差の激しい春 体調管理にご注意を！！

高齢者が春に気をつけたい病気としては、当然風邪のような感染症も挙げられますが、春先 に症状が悪化しやすい病気にも注意しなければいけません。腰痛や腹痛、神経痛、関節痛、ぼうこう炎等どれも冷える事によって影響を受ける病気です。 春の激しい気温差で、年を重ねると体調調節の機能が衰えるため、高齢者は特に冷えやすいです。
とにかく春先に起こる急激な気温の変化は、自律神経に負担がかかります。その際に負担の かかった自律神経をいたわり、効率よく体を温めてくれるものとして、ジャスミン茶が挙げ られます。ジャスミン茶を飲むと気持ちも落ち着くと一般的には言われています。 いつものお茶の時間をジャスミン茶に変えてみるのも良いかもしれません。 また、高齢者の場合には春でも脱水を起こす場合がありますから、水分を取るのは非常に重要です

～4月イベント予定表～

花見ドライブ	4月中
誕生日会	4月18日

※都合により、行事日程や日程が変更になる場合があります。
※天候や状況により多種多様な活動をスタッフと一緒に楽しんで頂いています。

【はたのへお問い合わせ】TEL 0183-73-2060 ✉ fukusi@komachi.or.jp