



鬼を退治し、福と春を迎えます♪



今年の節分は2月2日でした。
 はなぞのケアセンターでは、豆ではなく
 新聞玉で鬼を追い払いました！
 今年も皆様にたくさんの幸福が
 訪れますように♡

3月 ワンポイントアドバイス

～ここだけは押さえよう～

『季節の変わり目、
 体調管理に注意』

気温の変化が大きく、体調管理が難しい
 この季節、特に下記に注意し、健康維持に
 繋げましょう。

- ① 寒暖差に気をつける
 寒い時間帯や外出時には重ね着を。
- ② 花粉症対策
 症状がない人も注意！
- ③ 転倒に注意
 歩きやすい靴を履く。歩幅を狭くする。

詳しくは…看護職員:西山まで

バレンタインデー

チョコタルトを
 スペシャルに
 デコレーション★
 美味しく頂きました♡

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
お休み	注目 雛祭り	♪リズム体操♪ 音楽に合わせて楽しみながら体を動かしましょう♪					
9	10	11	12	13	14	15	
お休み	下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方・座り方を学びましょう						
16	17	18	19	20	21	22	
お休み	新聞棒体操 新聞を使って色々な場所を鍛えます			ボールトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます			
23	24	25	26	27	28	29	
30	31	お花見ウォーク 熊本の開花予想は27日			注目 お花見弁当		お花見ウォーク
<<感染予防に努めましょう>> 日によって春だったり、真冬に逆戻りしたりと気温の変化が大きな時期になりました。体調を崩しやすくなりますので、今後も体調管理と共に手洗い・うがい等の感染対策を継続していきましょう。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染対策を継続しております。							

