

「春は名のための風の寒さや」と朝の挨拶で歌っていましたが「早春賦」(2月の歌)の一節ですが、3月に入りぐっと春めいてまいりました。光の春といわれるように日差しも伸び、紅白の梅の花が今丁度満開に咲き誇っています。

嬉しいことに、今冬もインフルエンザや風邪でお休みされたご利用者様はなく、全員が健康で元気に3月弥生を迎えることができました。ご来館時の手洗い・うがいの励行にご協力くださいました結果です。スタッフ一同、心よりお礼申し上げます。今後も引き続きご協力の程、お願い申し上げます。

### 手巻き寿司作り

今年の恵方は「東北東」。恵方に向けてご自分で作った巻寿司を、福を願ってパクリ！



### 節分の鬼退治。身体の不調や病等を紙面に書いて

鬼の口をめがけて投げ込み、今年1年の福をいただきます。



### 柔道整復師によるリハビリ

・運動療法 ・マッサージ ・骨盤矯正  
PNF療法等各個人に応じて実施



全身の筋肉のもみほぐしと、可動域を広げるように施術しますね。

健康は、食からです

鬼退治して、福よきたれ！！

## 3月の行事予定

- 3日(日)ひな祭りの豪華メニュー
- 7日(木) 柔道整復師による施術あり  
クラフト活動、百歳体操  
カレンダー作り(1週間続きます)
- 14日(木) スプリングコンサート  
(カナデルクラブの演奏)  
柔道整復師による施術あり
- 21日(木) ご利用者様のお誕生会
- 28日(木) 柔道整復師による施術

※当館では、毎週土曜日の午後2時より「おれんじカフェ」を開催しています。認知症に関心のある方、認知症・障がい有する方、その家族、地域の方など、どなたでもご利用できます。ご近所の方・ご友人をお誘いの上、お気軽にお越しください。飲み物代100円



栄養を考え、普通食だけでなく、食べやすいソフト食も提供しています。



おれんじカフェにて「ひなまつり」の型染教室を開催(タペストリー作り)



