

## 節分

2月2日と2月3日の二日間で豆まきをしました。通常は2月3日が節分ですが今年は2月3日が立春の為その前日の2月2日が節分でした。節分は季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日が節分で4回ありますが、特に立春は1年の始まりの日として尊ばれ、節分と言えば春の節分を示すようになったようです。皆さんも張り切って鬼退治されていました(^o^)



節分昼食は巻き寿司でした。卵で巻いてあるのでとても食べやすかったです。

2月は積雪の多い1ヶ月でした。中庭の雪を集めて雪だるまを作りました。



### 節分恒例！豆つかみ競争



誰が一番上手かな？

豆つかみは指の運動になりますね

15秒で隣の皿に何個大豆・小豆を運べるかな？

### ヤマボウシ倶楽部

“娘さんに編んであげたい”とご利用日にコツコツと編まれ約2ヶ月でマフラーを編まれました。次なる作品も楽しみですね



インスタグラムやっています  
フォロー・いいねお願いします



温くなる初春は意外と病気にかかりやすい季節です。春は10℃以上の気温差になる日も少なくありません。この春の「気温差」は「三寒四温」という言葉のとおり、春らしく暖かい日があったと思ったら、次の日には、冬の様に冷え込んだりもします。目安として、8℃以上の気温差で人間は体調を崩してしまうそうです。(高齢者の場合は5℃くらいの気温差でも体調を崩してしまう場合もある) また春先に起こる急激な気温の変化は、自律神経に負担をかけます。

- ～健康対策～ 春に多い高齢者の病気を防ぐには
- ①食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう、バランスの良い食事が大切です。
  - ②こまめに体を動かしましょう
  - ③入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう
  - ④睡眠をしっかりととりましょう
  - ⑤衣服で温度調節をしましょう
  - ⑥花粉対策をしましょう

【送迎について】ニーズの多様化や交通事情等で、送迎の時間が前後5分～10分のずれが生じる事がございます。ご迷惑おかけする事もございますが、今後も安全第一を心がけていきたいと思っております。

2月は3名の方がお誕生日でした。おめでとうございます。皆さんが健康で幸多き一年になりますように

**HAPPY BIRTHDAY**

※お一人は恥ずかしいので写真は出していません(汗^^)

3月・4月の行事予定	
3月3日	ひな祭り
3月7日	日舞訪問
3月17日	3月誕生会
3月末～4月	お花見ドライブ予定
4月 日程調整中	4月誕生会

※新型コロナウイルス感染状況により、日程変更があるかもしれません

### 看護通信 小規模

早いもので3月に入りました。柔らかな春の日差しを感じる季節となりましたが1日の気温差が大きく体調管理に注意が必要です。また感染性腸炎等も流行しており、体調不良などが有れば早めの連絡・病院受診をお願い致します

(A)

### 【高齢者の運動の必要性】

- ・気分転換やストレス発散となり精神的な安定を促す。
- ・ストレッチなどは腰痛や膝痛などの運動器のトラブルの改善も期待できる。
- ・風邪などの感染症にかかるリスクも低くなる。
- ・運動を行う事で体力や体形に自信が持てる事によって自己効力感が
- ・高まり生活の質の向上につながる