

おとわ便り

令和5年



小規模多機能ケア音羽の浜
佐世保市東浜町142番1

TEL:0956-33-1234

http://otowanohama.jp



4月号



お花見

桜も満開となり久しぶりの外出です。お花見に東浜公園・海軍墓地・猫山ダムへ行ってきました。春はなんだか心ワクワクしますね。



足元には可愛い芝桜が咲いてました

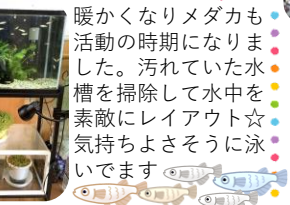
ヤクルトで乾杯!

ヤマボウシ倶楽部 活動中

週1回午後からの時間
手芸や絵画を楽しまれています。集中して作業に取り組まれる姿は頭が下がります。何が出来ているのかは次号のお楽しみです。



暖かくなりメダカも活動の時期になりました。汚れていた水槽を掃除して水中を素敵にレイアウト☆気持ちよさそうに泳いでます



3月3日はお楽しみ会をしました、職員も張り切って
演芸を披露して楽しい時間を過ごしました。

ひな祭り

今年も雛人形を飾って皆さんに見ていただきました。「可愛いね〜」「今年も綺麗に飾ってくれてありがとう」と嬉しい言葉をいただきました。雛飾りの前で記念写真をパチリ☆素敵なお花見が撮れました♪



高校三年生を熱唱



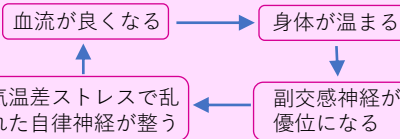
お昼はちらし寿司をいただきました

看護通信 小規模

新年度がスタートしました。4月に入り日中の気温も少しずつ上昇し温かさが感じられるようになってきました。朝夕はまだ肌寒く感じる事も有り寒暖差に注意が必要です。施設では新型コロナウイルス対策として定期的に換気や加湿、アルコール消毒等徹底して行っております。体調不良等で気になる事や不安な事が有ればスタッフまでお申し出ください。(A)



～寒暖差による体調不良予防と対策～
・食事は3食バランス良くとりましょう
・こまめに体を動かしましょう
・入浴はシャワーだけでなく湯船につかりましょう
・睡眠をしっかりととりましょう



感染予防の為定期的な換気をしています。窓を開けて気持ちのいい季節となりましたが寒暖の差もあり、肌寒くも感じる事も有りますので上着のご持参をお願いいたします。

玄関入り口や中庭の花々が満開になりました。日々変わる花の変化を皆さん楽しんでいただいています。



ベランダの菜園もスクスク育っています

4月・5月の行事予定

4月3日・6日 14日・18日 26日・28日	手作りおやつ (何を作るかお楽しみに)
4月7日	演奏会
4月19日	4月誕生日会
5月日程調整中	5月誕生日会
5月5日	節句・子供の日
5月日程調整中	ドライブ

フレイル(虚弱)を予防・改善しよう!

運動

散歩や体操等の有酸素運動

栄養

バランスの良い食事を3食

社会参加

人や社会との繋がりを持つ

HAPPY BIRTHDAY

3月は4名の方がお誕生日でとても賑やかでした皆さんとても素敵な笑顔です。お元気で楽しい一年になりますように☆おめでとうございます