

ケアホテル のぞみ

サポートニュース

No.75

平成30年 4月発行
広報誌 サポートニュース 第75号

株式会社 みちのくサンガ

編集・発行
ケアホテルのぞみ 広報部
〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切48
TEL : 018-839-8503
FAX : 018-839-9901

<http://www.michinokusanga.jp/>



デイサービス

ひな祭り週間



デイサービスセンターのぞみでは3月1日から3日まで『ひな祭り週間』を開催致しました！！1日から2日は折り紙で桃の花作り、3日はおやつ作りを行いました♪

5枚の折り紙で作る立体的な桃の花に挑戦しました！「簡単そうだけど、角と角を合わせるのが大変」との声が多く聞かれました。



☆創作中☆



☆完成☆



皆様と作った桃の花を雛人形と一緒に飾りました！！ピンクの色が映え綺麗ですね～♡

ピンク色、緑色、白色の『3色豆腐白玉』を作りました。「混ぜて！」「捏ねて！」「丸めて！」「煮て！」といった間にか夢中になっていました♪



美味しくな～れ♪



いただきま～す！！

自分で作ったおやつは絶品であった～



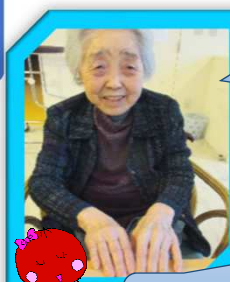
☆完成☆



黒蜜ときなこ、ホイップを添えて

☆ボランティア慰問☆

今月は「オカリナ秋桜様」「ナリスマッサージ様」「ハーモニカアンサンブルひまわりの会様」3団体のボランティアが慰問に来て下さいました。



マッサージ気持ちいいな☆

手がスベスベになった～！！
良い匂いがずっとしてる♪



ショートステイ

ひな祭り茶会



3月3日、ケアホテルのぞみでは「ひな祭り茶会」を開催致しました。ご利用者様皆様と一緒にイチゴフルーチェと、桃の花をイメージした花形のクッキーを作り、15時のおやつ時間に皆さんでひな祭りの歌を聴きながら茶話会を開きました。皆さんで協力しながら作業を行い、「いい記念になったし、自分で作ったおやつは格別に美味しい！」と楽しまれておりました。



初めてのクッキー作り♪

おやつ完成！



がんばるぞお～

健康ニュース

春の健康管理

春の体調不良を防ぐには・・・

日差しもポカポカ暖かくなり、花が咲いて気分も華やか春。気分も良くなって新しい事を始めたくくなりますよね。ところが意外と春は体調不良に悩まされる人が多い季節なんです。

春の体調不良が起こる3つの原因・・・

- ・気温、気圧、日照時間の気象変化によるもの
- ・ビタミン類の不足によるもの
- ・生活環境の変化によるストレス

～春の健康管理法～

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ①からだを冷やさない！ にんにく等の温め食材を♪ | ・・・ 自律神経が乱れるとからだがか冷えてしまいがち |
| ②メリハリが大事！ 規則正しい生活を心がけよう | ・・・ 眠りすぎはNGです！ 睡眠の質を上げよう |
| ③簡単ストレッチでOK！ 適度な運動を習慣化しよう | ・・・ 汗をかくことでリフレッシュ感やリラックス効果 |

今後の予定

- デイサービス : お花見ドライブ ■ショートステイ : お花見ドライブ お楽しみに☆

編集後記

雪も融け外へ出かけたい季節になりました。健康管理に気をつけ、適度な運動・睡眠・栄養をしっかり取りましょう！



次号もお楽しみに！

株式会社 みちのくサンガ

ケアホテル
のぞみ

平成30年 4月発行
広報誌 サポートニュース 第75号
ケアホテルのぞみ 広報部
〒010-1403
秋田市上北手荒巻字堺切48
TEL : 018-839-8503
FAX : 018-839-9901
<http://www.michinokusanga.jp/>

