

もえぎ便り春号



〒933-0816 高岡市二塚339-2
 電話 0766-26-7470
 令和7年4月発行



小規模多機能



関野神社へ、初詣に行ってきました！「今年も健康で過ごせますように」とお参りしてきました。😊



節分会をしました。「鬼は外～福は内～♪」と、大きな声で厄を払い、福を呼び込みました。



ひな祭り会をしました。クイズやひなあられすくいゲームで盛り上がり、お雛様の衣装で記念写真を撮りました。

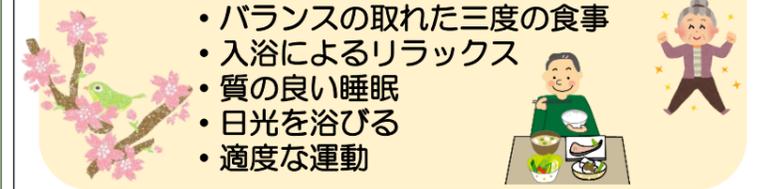


春バテにご注意!

春バテとは春の寒暖差が激しい時期に自律神経が乱れ心身に不調が出てしまう状態です。「なんだか体がだるい」「食欲が出ない」「めまいがする」などは春バテの可能性がります。

春バテ予防のポイント

- ・寒暖差対策
- ・バランスの取れた三度の食事
- ・入浴によるリラックス
- ・質の良い睡眠
- ・日光を浴びる
- ・適度な運動



季節の変わり目に体調を崩す方は少なくありません。春バテは少しのことに気を付けるだけで対策できるので、予防して元気に春・夏を迎えましょう！



何を買おうかしら♪

デイサービス

レクリエーションでは、「お手玉つめ放題」や「買い物へ行こう」、「ボール送り」など身体や頭を使って行うゲームにチャレンジしています。

みなさんで応援し合いながら、でも負けないぞ！という表情もみられます。皆で楽しく盛り上がってます♪



いくらになるかな？



落とさないようにね！



詰めて、詰めて！



何個詰められるかな～

研修報告

もえぎの里ではサービスの質向上の為、様々な研修を定期的に行っております。



2月14日には事例検討会を行い、毎日をその方らしく、「もえぎの里」を楽しんでいただける支援方法を話し合いました。

地産地消おやつ

- 5月 プリン/きなこおはぎ
- 6月 クリームパン/季節のタルト
- 7月 ヨーグルトプリン/きなこおはぎ

床屋さん

- 4月24日(木)
- 5月26日(月)
- 6月24日(火)

もえぎの里では健康・介護についてのご相談をいつでもお受けしています。

JA高岡居宅介護支援センター ☎20-6661