

旭ヶ丘好意の庭 デイサービス通信



『楽しみながら 元気に』 2022年4月号



4月になり、桜が綺麗に咲く季節となりましたね。日中の気温は暖かくなってきて、過ごしやすくなる時期ですが、まだまだ朝晩の冷え込みがあり、体調を崩しやすい時期でもあるので、しっかりと食事・睡眠・運動をすることで体調管理をして頂きたいと思います(*ω*)

新年度の始まりです!! 引き続き旭ヶ丘好意の庭デイサービスを宜しくお願い致します(*^_^*)

4月の予定

☆手作りおやつ☆

【和風タルト】

12日(火)18日(月)

☆各ボランティア☆

♪ハーモニカ♪

しばらく休止になります。

◇折り紙教室◇

しばらく休止になります。

☕喫茶⇒

しばらく休止になります。



春といえば・・・

暖かくなり、色々な花が咲き始めましたね。春の訪れを感じると共に、気持ちが前向きになれる方が多い季節と言われる事もあるそうです。また四月はこの一年間にお世話になった人達に感謝の気持ちを持つと言われる方も多そうです(^-^)/ ありがたい言葉を聞くとうれしいものです(^-^♪そして、春は気圧の変化により、頭痛・眠気・身体のだるさを感じやすくなります。



春を元気に過ごそう!

旬の食材には、そうでない時期に採れたものに比べて栄養素が豊富だと言われています。

季節ごとに必要な栄養素を補充出来るので、是非お召し上がりください(*^_^*)



☆3月の様子☆



皆さん思い思いに過ごしています。塗り絵や制作、将棋に体力測定 皆さん充実した表情をしていますよ(*^_^*)



福祉法人 日本コイノニア福祉会

旭ヶ丘好意の庭デイサービスセンター

〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ丘 3-2-3

Tel 072-976-5100 fax:072-976-0016

