千秋病院
デイケア

あおぞら

2024年(令和6年)

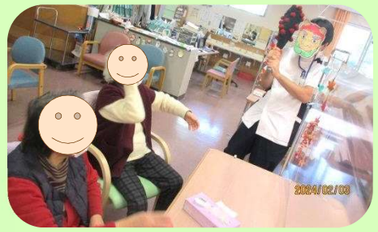
3月

日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
	毎月♨の日はイベント湯☕の日はおやつにコーヒーがでます				1	2
3	4	5	♨6☕	7☕	8	♨9
10	11	♨12	13	14	♨15☕	16☕
17	♨18☕	19☕	営業 20 春分の日	♨21	22	23
24	25	26	♨27☕	28☕	29	♨30
31						

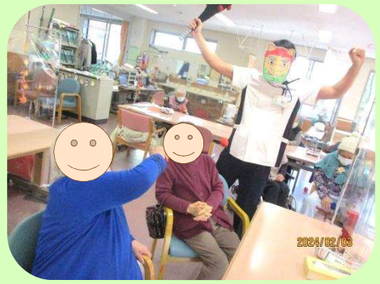
※1/20(水)は営業いたします

2/3は節分のため豆まきを行いました！

大きな大きな赤鬼さん！！

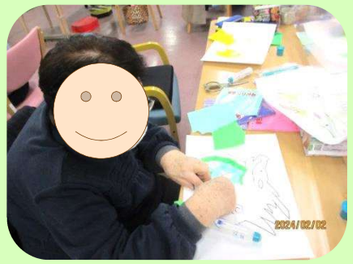


何だか誰かに似ているような…【笑】



今年の干支は「龍」です。

龍の貼り絵
「折り紙をちぎって貼っていきました」

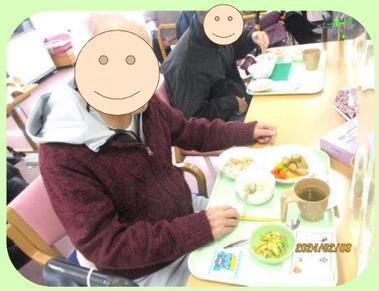


皆さん茶碗蒸しがおいしくて大興奮でした

3/2（土） 春のランチメニュー！ 行事食のご案内

ちらし寿司
天ぷらの盛り合わせ
すまし汁
ひなあられ

豆まきの豆付でした！！



半平もたくさんありました！！

かわいい「赤鬼」がおやつに登場！！

鈴川美知子さまの記事が
「ちょっと聞いて私の自慢コンテスト」
において頑張り賞を
受賞され月刊ＤＡＹ３月号に
掲載されました。
おめでとうございます！

明石雅之（あかしまさゆき）

今年も民医連のフォトコンテストに応募し、昨年と同じ「銅賞」に入賞しました。
上位を狙っていたのですが、上位の作品にはかてませんでした。来年は銀や金をもらえるよう腕を磨きたいと思います。

３月生まれの職員紹介

篠原豪志（しのはらたけし）

３月で 37 歳になります。
子どもたち（娘２人）と遊んでいると、子供の体力にはついてはいけず、加齢を感じています。
子どもたちに負けないよう、体力をつける１年にしたいと思います。私と一緒に頑張っていきましょう！

早矢仕成美（はやしなるみ）

31 歳になり、家事・育児をし、あわただしい日々をすごしていますが、以前は釣りをするのが趣味でした。海に行き鱚や鯛、根魚を釣り家で捌いて食べることがなにより楽しみでした。今では、遠くに釣りをしに行けないので、鯰を釣って楽しんでいます。
また 3 月は寒暖差が激しく、自律神経が乱れる季節でもあります。私自身も気を付けており、朝はコップ 1 杯の白湯を飲み、天気のいい日は日光浴をすることを心がけています。

おすすめですよ！
ぜひやってみてください！

２月号にお知らせした「認知症予防体操」を紹介します

認知症予防体操

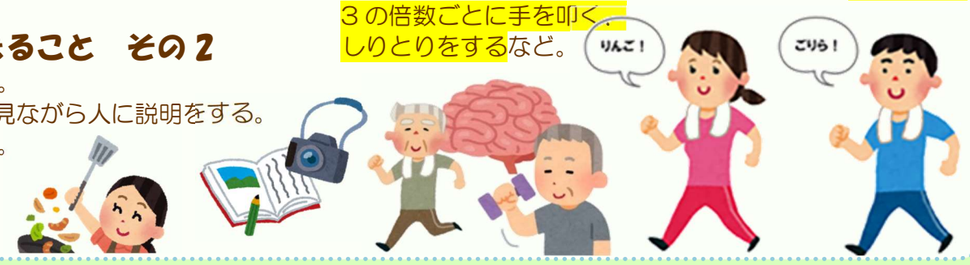
コグニサイズとは

有酸素運動＋認知課題のことを言います

◎家でできる体操　その１
椅子に腰かけて足踏みをしながら、
1～30 まで
号令をかけ３の倍数ごとに手を叩く。

◎家でできること　その２
・日記を書く。
・アルバムを見ながら人に説明をする。
・料理をする。

◎運動しながら頭を使う。
有酸素運動：全身を使って軽く息がはずみ、脈が上昇する運動
認知課題：計算（順番に 100 から３を引く）、数えながら３の倍数ごとに手を叩く、しりとりをするなど。



今月の作品

芸術は爆発だ！

交流復活展覧会

3/4（月）～3/30（土）

デイサービスちあき・老健デイケア・千秋病院デイケア合同で展覧会を行います。

出展者	千秋病院デイケア	老健デイケア	デイサービスちあき
展示場所	デイサービスちあき	千秋病院デイケア	老健デイケア

たくさんの人に見てもらいたいので、個人作品を違う事業所にて展示します。また合同作品をデイサービスちあきで展示しますので、皆様作品を見に訪れてください。