

めいぷるだより

令和4年4月 277号



春らしい季節となってきましたね♪

3階フロアでは「選択スイーツ」という、事前に自分で選んだスイーツを食べるレクレーションを行いました。(*'▽')

好みのものが食べれたと大好評でした！



事前に選んだスイーツは10日前に皆さまに選んでもらいました。ご自身のスイーツを楽しみにして頂いて当日はとても盛り上がっていました♪



＜春の不調に要注意！＞

春の特徴として寒暖差や気圧変動が大きい季節ですが、皆さんは春になると「やる気が出ない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。そこで春の不調の予防についてお伝えします。

【予防と対策】

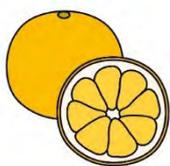
- ・食事は欠食なくバランスよく接種する
- ・こまめに体を動かす
- ・入浴はシャワーだけでなく、湯船につかる
- ・睡眠をしっかり取る
- ・衣服で温度調節をする
- ・花粉症対策をする

春は気候の変化だけでなく、生活の環境も大きく変化する時期です。自律神経を整えて春の不調を乗り越えていきましょうね！



2Fレクレーション

「旬のくだものを食べよう!!」のレクレーションを行いました。そのまま食べられる方はもちろん、ミキサーの方も「おいしそう」と喜んで食べてもらえました♡



🌸春のお散歩 3月28日🌸

待ちに待った開花に胸を弾ませ、綾西にある桜のトンネルまでお散歩へ行ってきました。
長い坂道はマスクをしながら登るのが、とても大変でしたが、桜を見る♪を目標に楽しくお喋りをしながらお花見をしました🌸

またご近所の庭先や遊歩道にはたくさんのお花が植わっていて沢山の春を感じることができました。



《ボランティア活動》

新型コロナウイルスの影響によりしばらくの間、お休みとさせていただきます。
何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

医療法人社団慈広会

介護老人保健施設メイフル

綾瀬市吉岡2361-7

めいぷるだより編集委員会

4月号担当 事務 木村