

デイだより きらめき

令和6年3月号

社会福祉法人三田市社会福祉協議会
中央デイサービスセンター

T E L : 079-559-5943

F A X : 079-559-5706

Eメール : day-s@sanda-shakyo.or.jp



デイだよりきらめき
バックナンバーはこちら

今回のきらめき記事やデイサービスへのご意見・見学の問い合わせなど
お気軽に光永・廣田までお問い合わせください。

2月は春のような暖かい日があり、今年は桜の開花も早くなると予想されています。武庫川沿いの美しい桜が楽しみです。

デイルームにお雛さま
を飾りました



年季の入ったおひなさまですが、着物の柄も上品でとても丁寧な作りです。昔のものはいいですね！



制作活動

折り紙でお内裏様とお雛さまを折り、壁掛け飾りを作りました。



毎年、市の緑化推進事業に参加しており、利用者さんに蒔いて頂いた種が芽を出し、順調に成長したパンジーとビオラをプランターに植え付けました。



この日は寒かったので、暖かい室内で作業しました。



お水をたっぷりあげました！



たくさん花が咲きますように...

せっぽん

毎年恒例の節分行事。今年も優しい鬼さんが登場しました！



作品展のご案内

高齢者デイサービス・身体障害者デイサービスのご利用者様が作られた作品を展示します。

と き: 3月12日(火)~18日(月) 9時~18時

※最終日は12時まで

と ころ: 三田市総合福祉保健センター
1階多目的ホール前ギャラリー



春は自律神経の乱れに注意!

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。

自律神経を整えるため、次のことを気を付けてみましょう。

- 決まった時間に起床し、朝食を食べる。
- 自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂るよう意識する。
- 就寝前に目元や首元を温める/体温調節ができる服装を心掛ける。
- ストレスを解消させる。

