



ロイヤル通信

Tel. 0952-53-8540 Fax. 0952-52-5600

<http://www.royalkanzaki.jp/>

メール nursinghome@royalkanzaki.jp

令和5年4月号 ケアホームロイヤル神埼

VOL.

159

ひなまつり

3月と言えば、「ひなまつり」ですね。

フロアに雛飾りを設置、おやつの時間に甘酒やジュース、水ようかん等を準備し、普段とは違う雰囲気です。楽しい時間を過ごしていただきました。お内裏様やお雛様の顔出しパネルで記念撮影をし、できた写真を見ては喜んだり、恥ずかしがったり、いろんな様子を見ることができました。コロナは今はいよいよ落ち着いてきて、以前のころにだんだん戻りつつあるようですが、GW明けや夏休みなど、再流行する可能性もありますので、これまでと変わらず感染対策をしっかりと行っていききたいと思います。



初めての花見 (20周年特集)

開所初の花見の時の写真です。仁比山公園へ行きました。初めての大人数の移動だったため、ちょっと大変でしたが、今ではとても楽しい思い出になっています。



櫛田宮の桜

ちょっと暗いですが、3月末に撮影した櫛田宮の桜です。ちょうど満開で鮮やかでした。昼はぼかぼか陽気で朝との寒暖の差が大きくなり、開花は早かったですが、この間本格的な雨も少なく、長持ちしていました。



周辺を散歩

3月に入ると午後は気温が上がり、過ごしやすくなりました。周辺をゆっくりお散歩しました。天気がいいので会話も弾みます。「写真を撮りましょうか」との声かけに、みなさんいい表情をされ、いい写真が撮れました。



春は自律神経が乱れがちです

春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など、心も体も調子が悪くなる場合がありますよね。それは、春は寒暖差が大きいことが影響していると言われます。気温の変化に対応するために、体は緊張状態が続きます。この状態では疲れがたまる、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちるなどの症状が表れやすくなります。自律神経を整えるためには、しっかりした睡眠と、食事、特に朝食は食べるようにしましょう。なるべく日光を浴び、起きたときには部屋のカーテンは開けるようにしましょう。外出やストレッチなどで体を動かし、ビタミン・カルシウム・ミネラルをしっかり摂るようにしましょう。

家族懇談会

コロナの影響で家族懇談会をここ数年開催しておりませんでした。6月に開催する予定をしております。日時等決まりましたらお知らせいたします。

4月生まれの方

靄 萬亀代様 84歳