

わくわくの里だより

2016年3月号

小規模多機能型居宅介護
わくわくの里
瀬谷区橋戸 3-69-2
045-300-0606
発行責任者 飯塚陵子



梅の花は見ごろを迎え、桜の花もちらほら咲き春の訪れを感じられる季節になりました。寒暖の差が激しい毎日ですが、衣類の調節をして、体調を崩さないようにしましょう。今年度もご理解・ご協力いただき本当にありがとうございました。来年度も地域に密着したサービス提供を心掛けていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

～地域交流会の様子～

2月20日の地域交流会では、てごろの本田先生による『転倒予防体操』でした。簡単に出来る足の体操や、タオルを使った体操など、どれも毎日続けられるような体操で、みなさん一生懸命取り組まれていました。



～つるし雛見学してきました～

わくわく・くつろぎサロンでは、つるし雛の展示をしてお利用者様と見学に行ってきました。ひとつひとつ手縫いで作られていてとても可愛い作品がたくさんありました。



わくわく くつろぎサロン… 甞生病院裏側にありますので、お立ち寄りください。
(瀬谷4-30-2 Tel 303-2080)

しらゆり幼稚園さんの歌コーナー

今回は年少さんが来てくれました。『不思議なポケット』他を元気よく大きな声で披露してくれました。

地域交流会のお知らせ

3月26日(土)14:00～15:30
男性ボーカル『トゥッティー』によるコーラスです。
きれいなハーモニーをぜひ聴きにきてください。
たくさんの参加をお待ちしています。



ワンちゃんとお猿さんのアニマルショー

しらゆり幼稚園さんで開催されたアニマルショーにお誘いいただきました。ワンちゃんとお猿さんのショーも楽しかったですが見に来ていたたくさんの子供たちもとても可愛かったです



《今月の健康情報》

《春の頭痛について》



季節の変わり目は、急激な気温や気圧の変化、生活環境の変化も加わり、頭痛が出やすくなる時期です。

「どんな頭痛があるの？」

1. 緊張型頭痛…頭全体が締め付けられるような痛み
2. 片頭痛… 頭の片側がズキンズキン痛む
3. 群発頭痛… 片側の目の奥が、えぐられるような痛み

「予防法は？」

- ◎ 疲れを残さないように、適度な睡眠と休憩をとしましょう。
- ◎ ストレスをためないように心がけましょう。
- ◎ 日差しの強い所は、サングラスをかけましょう。
- ◎ 人ごみの混雑時を避けて外出しましょう。
- ◎ ビタミンB2を多く含む食品や、マグネシウムを多く含む食品を摂りましょう。



頭痛を繰り返したり、経験したことのない頭痛が起こった時は、「頭痛なんて病気のうちに入らない」と我慢せずに、神経内科や、脳外科を受診しましょう。