



茶話会

＜今月の行事予定カレンダー＞

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		お誕生日おめでとうございます！ 19日 三角久仁代様	卓球ゲーム 10時 注文ショッピング		マルエイ 生協配達 ひな祭り行事	体操 10:20
5	6	7	8	9	10	11
脳トレ 14時	笑いヨガ 午前中	ダイノブ	卓球ゲーム 10時 注文ショッピング		マルエイ 生協配達	体操 折り紙会
12	13	14	15	16	17	18
カラオケ 14時	笑いヨガ 午前中	ダイノブ 屋食 選択メニュー	卓球ゲーム 10時 注文ショッピング		マルエイ 生協配達	体操 10:20 折り紙会
19	20	21	22	23	24	25
体力測定 14時	笑いヨガ 午前中	風船バレー 午前中 春分の日	卓球ゲーム 10時 注文ショッピング		マルエイ 生協配達 避難訓練	体操 10:20
26	27	28	29	30	31	
カラオケ 14時	笑いヨガ 午前中	ダイノブ	卓球ゲーム 10時 注文ショッピング	茶話会資料配布	マルエイ 生協配達	

銀行依頼につきましては、1階事務所の職員さんが、金融機関へ行かれる曜日に実施いたします。行事予定のボードでお知らせいたします。

3月「弥生」は冬と春の境目の季節にあたり、草木がいよいよ生い茂る月「木草弥や生ひ月」が由来とされているそうです。
きくさいやおひづき

3月は1年の中でも、特に寒暖差が大きく、日中の暖かい気温に比べて、朝晩の冷え込みが厳しいため、体温調節機能などが低下したり、自律神経が乱れがちになります。できれば、毎日5分からでも良いので、日光を浴びながらのウォーキングや、椅子に座ったままでもできる体操などを続けていただき、筋力をつけていきましょう。



①新しい入居者の方ご紹介

3月1日より、331号室に 三原 道男様をご入居されます。
どうぞよろしくお願いたします。



②避難訓練について

2月24日に、夜間に火災が起きたという想定で、避難訓練をおこないました。今回は、ケアハウスの喫茶コーナーのコンセントから出火したという内容で、西側、東側の双方に分かれて、非常階段入口まで逃げて頂きました。実際の火災では、エレベーターは使用できませんので、非常階段から下へ避難する、または、共用ベランダへ避難する等、火災が起きた場所によって、職員が誘導いたします。今月も、日中に火災が起きた想定で訓練が予定されております。隣室の方どうしお声掛け頂き、安全に避難ができるように一緒に確認してまいります。

③アンケートについて

ケアハウスでの生活アンケートを実施いたします。記入用紙をお配りいたしますので、皆様のご意見をお聞かせください。

アンケート用紙の準備が出来次第、お知らせいたします。