

3月 茶話会

＜今月の行事予定カレンダー＞

日	月	火	水	木	金	土
					1 マルエイ	2 ひなまつり カラオケ 14時
 パン販売 1階正面玄関で販売されています。 宇土：ナイスさん 月曜日11時半頃 富合：なずな工房さん 水曜日11時頃						
3	4 よかよか体操 10時30分	5 啓蟄	6 注文ショッピング	7 生協配達	8 マルエイ	9 笑いヨガ 午前中
10	11 よかよか体操 10時30分	12 ダイノブ	13 注文ショッピング	14 生協配達	15 マルエイ	16 4万キロ メートル絵画 11時
17 体力測定 14時 彼岸	18 よかよか体操 10時30分 屋食 選択メニュー	19 ダイノブ 地震訓練	20 注文ショッピング 春分の日	21 生協配達	22 マルエイ	23 笑いヨガ 午前中
24	25 よかよか体操 10時30分 春社	26 ダイノブ	27 注文ショッピング 衣類移動販売 14時	28 生協配達	29 マルエイ	30
31 カラオケ 14時	 お誕生日おめでとうございます！ 19日 三角久仁様					

3月は、花粉症対策と春バテ予防が重要です。花粉症に関しては、花粉が飛散し始める前から準備を始めることが大切です。屋外から帰宅した際は、衣服に付着した花粉を払い落とし、こまめに手洗い・うがいを行いましょう。また、春バテ予防のためには、バランスの良い食事と適度な運動が不可欠です。冬から春にかけての季節の変わり目は、体が疲れやすくなるため、栄養豊富な食事を意識し、特にビタミンやミネラルを多く含む食品を取り入れることが効果的です。軽い運動を日常に取り入れ、体の循環を促し、春バテを予防いたしましょう。今年、例年通り3月20日頃に桜の開花が予想されています。春の訪れが楽しみですね。

お知らせ

①新しい入居者の方のご紹介

3月1日より、328号室に三隅絹代様が入居されます。また、2月に301号室に野田敬子様が入居されました。どうぞよろしくお願いいたします。

②収入申告について

毎年ケアハウスでは、収入申告をしていただき、一年間の入居料を決定させていただきます。提出書類については前月お渡ししておりますのでご確認ください。ご不明な点は職員にお尋ね下さい。

5月末までに職員まで提出をお願いします。



③生活に関するアンケート調査について

毎日の生活を安心・安全に過ごしていただくために、アンケート調査を実施いたします。毎日過ごされているなかで、感じておられることをご記入いただきたく存じます。集計後に掲示いたします。3月末までに職員まで提出をお願いします。

④送迎時間について

ケアハウスでは、にしくまもと病院・ひらの歯科・南区役所・守富郵便局への送迎を片道100円で対応しておりますが、3月より送迎可能時間を10:00～16:00とさせていただきます。なお、間近の送迎については受付できない場合がございます。日程が決まり次第、お早めにお申し出ください。