

きらきら

4月号 令和7年4月1日発行



至白銀駅

至鮫

白銀保育所

労災病院

ハ戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

3月の行事・活動

早いもので、3/11 東日本大震災から14年が経ちました。
当時を振り返りながら、自宅にあるものでできる防災グッズを作成しました。



4月の行事

☆誕生会☆

誕生日に近い日に行います。

☆お花見ドライブ☆

桜の開花状況をみておこないます。

お知らせ

今年度より手帳が簡易化となります。
宜しくお願い致します。

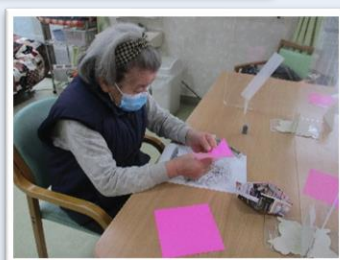
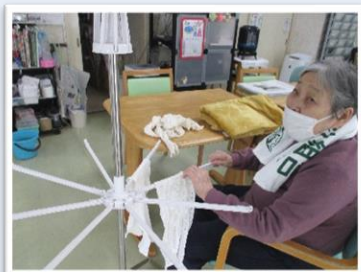
【 今月の豆知識 】

「春告鳥」と呼ばれるウグイス、温かな春の訪れとともに美しく響かせる「ホーホケキョ」の鳴き声は春の風物詩ですね！そのホーホケキョのさえずりは2,3月から7月半ばまで、繁殖期を迎えたオスが自分の縄張りにメスを呼ぶために発する鳴き声なんだそうです。

夏以降はオスもメスも「チャッ、チャッ」と小さく目立たない「地鳴き」と呼ばれる鳴き声を発するそうですよ。



いつもたくさんのお手伝いをして頂いて
とても助かっています！勉強も頑張ってい
ます！



色々な形でする体操やレクリエーション活
動は、体を動かすだけではなく、皆さんの
笑顔も溢れます。



～デイサービスからのお願い～

☆忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

☆感染予防の為、ご利用される日の朝に体温測定を行って頂き、37.5℃以上の場合はお休みのご協力をお願いします。また、マスク着用をお願い致します。

☆利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。

編集後記

彼岸じゃらくも過ぎ、春の暖かさを感じる日が続いていますね。

私は今年初めて「春の5K」という言葉を耳にしました。強風・乾燥・寒暖差・花粉・黄砂の頭文字なんだとか。中でも「春バテ」と言われる寒暖差は1年の中で4月が1番大きく、自律神経が乱れやすくなるそうです。適度な運動や睡眠をしっかり整え春を楽しむ体作りをしていきたいですね！

山内・中崎・中道

簡身体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！
今月の体操は、ペットボトルはさみです。

「おへそに両手をあて、大きく深呼吸 10回」

腹式呼吸を意識することで腹筋群を鍛え、立位姿勢や座位姿勢の「安定感を高める」効果が期待できます。
無理せずゆっくりおこなってくださいね！

4月	チェック欄	4月	チェック欄
1日		16日	
2日		17日	
3日		18日	
4日		19日	
5日		20日	
6日		21日	
7日		22日	
8日		23日	
9日		24日	
10日		25日	
11日		26日	
12日		27日	
13日		28日	
14日		29日	
15日		30日	

八戸グリーンハイツに繋がるQRコードです。

各事業所の情報やデイサービス職員のブログ等掲載していますので、是非、のぞいてみてください。

携帯電話から読み取ることでご覧いただけます。

