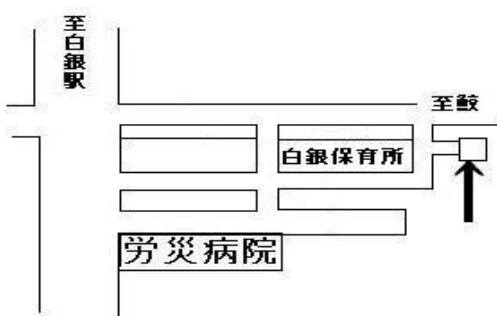


# きらきら

4月号 令和8年4月1日発行



八戸グリーンハイツ 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

### 【ひな祭り会】

ハマグリをモチーフにしたカードで、笑いあいの神経衰弱ゲームを行いました。  
雛飾りは、皆さんの力作です！



## 4月の行事

### ☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います。

### ☆お花見ドライブ☆

桜の開花状況をみておこないます。

### 【 今月の豆知識 】

ほんのり甘く優しい色合いの「三色団子」この三色に意味があるのはご存知でしょうか？

桜の成長を表すピンク（桜のつぼみ）白（満開の桜）緑（葉桜）が広く知られているようですが、早春の景色を表す説として、ピンクは桜（春の花）白は雪（冬の名残）緑は新芽（これからの季節）を表しているのだとか。

春の訪れを感じさせる日本ならではの彩りですね。

できる事は何でもやるよ！といつもポジティブにお手伝いや勉強をさせていただきます。



運動やレクリエーション、皆さんいつも全力で頑張り楽しんでいます。



### ～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

春の訪れとともに、心も少し軽やかになる季節となりました。デイサービスでも、皆様の笑顔に日々元気をいただいています。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、健康を保つ三要素（食事・睡眠・運動）を心がけて、元気に過ご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！

## 「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。

