

政府より発令された【緊急事態宣言】に伴い、デイサービスの4月の行事も中止となりました。

以前より感染予防の為取り組みしております。手洗い・うがい・アルコール消毒に加え、4月13日より利用者様皆様にマスクの着用をお願いしております。

出来る限り「密集・密閉・密接」の3密を避ける努力もしております。



## 3月のお茶会

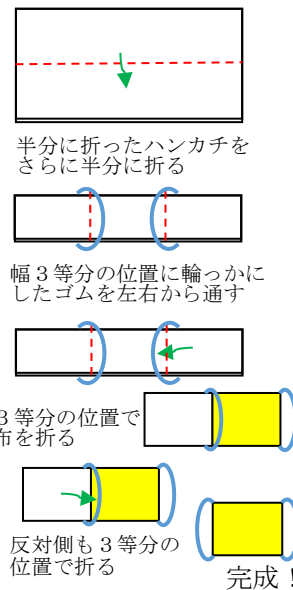
先月のデイ便りに乗せることが出来ず申し訳ございませんでした。3月17日のお茶会の様子です。お茶菓子は「あんこ巻」をつくりました。



## 看護師からのアドバイス

### 【縦わずに簡単ハンカチマスクの作り方】

- ① まずはハンカチを半分に折る
  - ② さらに半分に折る
  - ③ 幅の約3等分の位置にゴムを左右から通して両端を3等分の位置で折る
  - ④ 後から折った方を反対側の布の中に入れ込んで完成
- あくまでもマスクが品薄で手に入らない時の簡易のものです



## 今月のストレッチ

### 【肩・首のコリ・頭痛に効くツボ】

成人の頭の重さは5kgあると言われるています。うつむきの姿勢や猫背等不自然な姿勢が続くと、頭を支えるために首や肩に負担がかかり、コリや痛みを感じます。そんな時に耳の後ろ、後頭部のくぼみにある【風池】と言うツボが役立ちます。



両手の親指で押しはなすを2分程繰り返してください。目をよく使う人は寝る前に風池を刺激すると眠りやすくなります。

## エルダーシステム 「今月の歌体操」

今月の歌体操は、「名月赤木山」でした♪  
腕を大きくまわす運動があったり、足踏みや足の上げ下ろしなど、身体全体を使う体操でした♪  
ゆっくりとした勇ましい曲に合わせ皆様しっかり体を動かされておられました♪



## ★編集後記★

新型コロナウイルスが終息せず、デイサービスでも今月の行事の中止、レクリエーションのキャンセルの中止、皆様のマスク着用と対策しておりますが、手洗い・うがい等、御家庭でも行って頂き、元気に過ごして頂きたいと思っております

坪内 由紀

