


3月 ケアハウスとうめいの行事(予定)		送迎	書き込み欄
1日	日		
2日	月	♥入居者懇談会 3階/4階/絵手紙サークル	麻生のみ
3日	火	入居者懇談会 2階/1階	定期便
4日	水		麻生のみ
5日	木	春のお茶会	麻生のみ
6日	金	♥東明幼稚園誕生日会	麻生のみ
7日	土	お菓子の日	麻生のみ
8日	日		
9日	月	♥ビューティ小泉(美容)	麻生のみ
10日	火		定期便
11日	水		麻生のみ
12日	木	レクリエーション	麻生のみ
13日	金	♥とうめい号	買い物
14日	土	東明幼稚園卒園式	麻生のみ
15日	日		
16日	月	♥	麻生のみ
17日	火		定期便
18日	水	書道サークル	麻生のみ
19日	木	彼岸の講話	麻生のみ
20日	金		春分の日
21日	土	生け花サークル	麻生のみ
22日	日		
23日	月	♥	麻生のみ
24日	火		定期便
25日	水	移動図書	麻生のみ
26日	木	レクリエーション	麻生のみ
27日	金	♥とうめい号	買い物
28日	土	茶話会	麻生のみ
29日	日		
30日	月	♥	麻生のみ
31日	火	郊外探訪(花見)	

♥マークは、椅子ヨガの日です。



☆今月の誕生日☆  
 小賀様(1日) 重永様(10日) 福重様(13日) 秋月様(22日) 松本様(25日) 小柳様(28日) 眞野様(30日)  
 ★行事のため定期便・買い物の送迎に変更がある場合があります。変更の時はお知らせします。



社会福祉法人 東明会  
**ケアハウス とうめい ニュース**

令和2年 3月号  
 <発行>  
 社会福祉法人 東明会  
 ケアハウス とうめい  
 佐世保市江上町 935 番 1  
 電話 0956-58-4016

## 東明幼稚園の園児とのお食事会



東明幼稚園の年長さんとの、お別れ食事会です。  
 これまで、様々な行事を通して触れ合ってきました。寂しくなりますが、小学生になって、たくましく学校に行っている姿を想像し、嬉しくもなりました。  
 これからも元気で頑張ってくださいね！

## 2月に誕生日をお迎えの方



3日 井手様



11日 石丸様



12日 東様

お誕生日おめでとうございます。  
これからも元気で過ごしてください。

## 2月2日 節分祭



豆まきゲームを行い、今年の福男、福女の石丸様、山崎様、迎様より、家内安全のお守りをお一人ずつ渡していただきました。

## 2月5日 郊外探訪



西海町にある一魚一会に食事に行きました。どのメニューもボリュームがあり、皆様驚かされていました。魚々市場では、各々買い物を楽しまれました。

## ランチバイキング



2月のランチバイキングは毎年恒例の握り寿司です。お寿司の他にあら汁など、皆様がお好みのメニューが並び、沢山召しあがっていました。

## 江上小学校3年生交流会



子供たちが考えてきた日頃の困りごとへの解決策の発表を聞いたり、折り紙や、あやとりと一緒に遊びました。子供たちの元気をいっぱいもらった一日でした。

## やさしい椅子ヨガ⑧ 続けるほどに心とゆったりと効いてくるヨガは健康促進にぴったり!



お腹ねじりを覚えよう!

- ①「基本の姿勢」で座り、右足を左足の膝の上に乗せる。両手を体の右側に下ろし、鼻から息を吸う。
- ② 鼻から息を吐きながら、上体をゆっくり右側にねじり、顔を右後方に向ける。気持ちいいところで動きを止め、呼吸を3~5回行う。
- ③ 上体を正面に戻しながら、両手を右足に乗せ、上体を前に倒して顔を下に向ける。力を抜き、深い呼吸を鼻から1回行う。

・お腹をねじり、深い呼吸をすることで、お腹の周りのこりをほぐします。  
・内臓に適度な刺激が加わるため、お通じの改善も期待できます。

## ケアハウスとうめい 第42回いきいきサロン 2月21日



江上・針尾地区の方が17名参加してくださいました。皆様でゲームをして楽しく過ごしました。次回は3月27日(金)12時から花見をします。皆様のご参加お待ちしております。

## 江川栄養士の「食養生」お菓子の日:3月7日(土)15時~

寒さの中に春の気配を感じる時期です。冬の間代謝が落ちて「気・血・水」の巡りが遅くなったことで、体に老廃物が溜まっている傾向にあります。肝の機能が弱まると、めまい・不眠・情緒不安定などの症状を引き起こします。肝の働きを助ける食材である山菜を食べましょう。

2月は入居者様からのご意見・ご要望はありませんでした。