

# 3月の行事

## レクリエーション大会

3月13日～15日にレクリエーション大会を実施します。  
みなさんと共に楽しい時間を共有したいと思います。  
どうぞご期待ください！

### 避難訓練

3月17日(月)に地震を想定の避難訓練をおこないます

地震が発生したら、すぐに机の下や頑丈な場所に避難し、自分の身を守ることを最優先します。

地震はいつどこで起きるかわからないので、日頃から備えておくことが大切です。

- (1) 廊下や玄関に物を置かない
- (2) 大きな家具は壁に固定する
- (3) ドア付近の家具は倒れないように配置する

「備えあれば憂いなし」です。少しずつでもいいので準備しておきましょう。



### 春一番

春一番は、立春を過ぎてから初めて吹く暖かくて強い南寄りの風のことで、冬から春へ季節が移り変わるサインでもあります。

春一番の後、一時的に寒さが戻る事が多く、「寒の戻り」や「春の嵐」が発生することもあります。また、花粉の飛散が本格的に始まるサインにもなります。

春一番が吹くともうすぐ春だなと感じます。

★なぞなぞ★  
春の中に隠されているデザートはなんでしょう？  
答えは次号で

## 3月お誕生日の方

- 星 ミヨ子 様
- 渡邊 光子 様
- 新川 美代子 様
- 田中 喜美子 様

<おめでとうございます>

### 寄贈

- 青葉町 田中 様 リハビリパンツ
- 橋本町 山本 様 チラシゴミ箱
- 石 神 高野 様 胡蝶蘭

～ありがとうございました～

## しゃりん梅より

### 冬バテ対策

冬バテは、寒さや乾燥、日照時間の減少などが原因で体調を崩す状態のことを指します。おもな症状としては以下のようなものがあります。

- ・疲れやすい・だるい
- ・冷えやすい・手足が冷たい
- ・肩こり・頭痛
- ・食欲不振・胃腸の不調

冬バテを防ぐ・改善する方法としては以下のものがあります。

- ・温活をする
- ・適度な運動をする
- ・食事に気を付ける
- ・日光を浴びる



●2月号の答え・・・カイロ

# しゃりん梅だより

3月号

令和7年3月1日発行



## 節分



今年の立春は2月3日でしたので、節分は2月2日でした。節分に合わせ、しゃりん梅では、鬼退治ゲームをおこない、鬼に扮する職員にお手玉を当て追い払っていただきました。「鬼は外」「福は内」と掛け声とともにお手玉を投げただけです。鬼を見ると皆さまの表情が一変し夢中で鬼に向かってお手玉を投げる姿には驚きましたが、無事に邪気を払っていただけました。

また、恵方巻集めゲームをおこない、皆さまに恵方巻をたくさん集めていただきました。集めた恵方巻の数を数え、ご自身のご家族の分も取れたと喜ばれてる方もおられました。最後に、皆さまと今年の恵方「西南西」を向いて恵方巻を食べる仕草をしていただき福を呼び込んでいただきました。

笑いもあり、楽しい時間を皆さまと過ごしました。



## ～レクリエーション活動～



バレンタインデーのレクリエーションとして、ハートの的にお手玉を当てる「ハートを射止めるゲーム」をおこないました。初めは的を近くにおいてゲームを始めましたが、皆さまのお手玉を投げる勢いがすく、的を通り越してしまう方がいた為、距離を遠くしましたが、立ち上がって投げる方や意地でも当てようと近づいて投げる方がいたり、皆さまの熱意が感じられました。

ハートの的は利用者さまに作っていただきました。



## <行事食>

2月3日には、卵の巻き寿司と煮しめ、菜の花浸しを召し上がっていただき、節分を感じていただきました。

