

# 庄の里デイサービスセンター 3月

## 新年会

新年を迎えて最初の行事は**新年会**♪  
主任の選んだ今年の漢字は「**楽**」!  
ご利用者様・職員 共に「**楽しく**」をモットーに今年も頑張ります!  
本年も皆様宜しくお願い致します。

### 2026 新年会プログラム

1. 開会の挨拶
2. 今年の漢字
3. 初笑い
4. カルタ大会
5. 運試し

## 目玉商品 GET!

ご夫婦でビンゴ!!

カラオケスナックを開催しました～♪  
普段は歌われない方も  
雰囲気釣られ…  
デュエットに挑戦です! 😊

## 3月誕生日者

1日 熊代 ハルエ 様	20日 小林 暁 様
2日 宇野 貞子 様	22日 福本 京子 様
5日 鎌田 とよ子 様	

## 3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ネイルアート ゲームレク	ネイルアート ゲームレク	音楽レク カラオケ	ボランティア 鑑賞	ストレッチ教室 カラオケ	おやつ作り ゲームレク
8	9	10	11	12	13	14
	書道 ゲームレク	クラフト教室 ゲームレク	ボランティア 鑑賞	食事会 「倉敷茶寮」	クラフト教室 ゲームレク	健康体操教室 カラオケ
15	16	17	18	19	20	21
	生け花 ゲームレク	生け花 ゲームレク	生け花 ゲームレク	お茶会 ゲームレク	絵手紙 ゲームレク	足湯 ゲームレク
22	23	24	25	26	27	28
	絵手紙 ゲームレク	音楽レク カラオケ	ちよい呑み ゲームレク	ヨガ カラオケ	足湯 ゲームレク	寄せ植え ゲームレク
29	30	31				
	お茶会 ゲームレク カラオケ	書道 ゲームレク				

寝つきが悪い、熟睡できない…と睡眠の悩みを持たれている方も多いのではないのでしょうか。高齢になると眠りが浅くなりやすく、睡眠の満足度が低下すると言われています。日中に日の光を浴び、体を動かしたり、人と会って話をする事で心地の良い疲れが得られます。またしっかり寝ようと長い時間、床に入る事は睡眠習慣を悪化させてしまいます。本当に眠くなってから寝床に入り、目が覚めれば床から出て、生活にメリハリを持てるよう心掛けましょう!

当日行事予定を変更する場合がございますので、ご了承下さい。