

## 3月の予定

# 庄の里デイサービスセンター 3月



1日 熊代 ハルエ 様  
2日 宇野 貞子 様  
5日 鎌田 とよ子 様

20日 小林 晓 様  
22日 福本 京子 様

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	ちょい呑み 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もございますので、ご了承下さい。