

庄の里デイサービスセンター 4月

誕生日会 開催

Happy Valentine's Day

ハート送

お誕生日には
お花のプレゼント~!

具を入れて~♪

恵方巻ゲーム

皆で協力して
雛人形を飾りました~

昔話をしながら
楽しく飾りました♡

運動も頑張ってます!!

エアロバイク

ペダル漕ぎ

マッサージ

4月誕生日者

4日 大森 千恵 様	11日 藤井 澄子 様
8日 硯 ミサ 様	27日 富田 一志 様
9日 仁科 益子 様	

4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	春祭り	ネイルアート ゲームレク	貼り絵 ゲームレク	ネイルアート ゲームレク	書道 ゲームレク	絵手紙 ゲームレク
7	8	9	10	11	12	13
	音楽レク カラオケ	ボランティア (吟と舞)	花見	花見	花見	クラフト教室 ゲームレク
14	15	16	17	18	19	20
	生け花 ゲームレク	生け花 ゲームレク	生け花 ゲームレク	音楽レク カラオケ	健康体操教室 カラオケ	お茶会 ゲームレク カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
	誕生日会	音楽レク カラオケ	お茶会 おやつ作り ゲームレク	書道 ゲームレク	絵手紙 ゲームレク	貼り絵 ゲームレク
28	29	30				
	足湯 ゲームレク	絵手紙 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つ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。