## ➡小規模多機能型居宅介護

# 真誠会プラザ

社会福祉法人 真誠会発行 令和5年3月10日発行 第22号

担当:渡邉、山崎

#### 真誠会理念

私たちは、愛と謙虚さを基に、誠実 で心に響く医療福祉を提供し、地域 の皆様と、ともに歩み、安心して暮 らせる街づくりに貢献します。

時折吹く冷たい風に身を震わせたかと思うと、太陽の陽射し が差 し込むと、束の間の暖かさにほんの少し春の訪れを感じ るこの頃 ですが、皆様も春を感じ始めていらっしゃることと 思います。まだまだ朝の気温も低いので、まずは目覚めのお 布団の中で大き く身体を伸ばして深呼吸。動くことで気力、 やる気だけではなく、免疫力までも生み出すとか。みなさん もお布団の中で一度、やってみてください。良い一日になりそ うですよ。







レプリカの桜と皆様 でお内裏様とおひな 様を手作り。節句の ひと時でした。



















## ゴミ箱作り宣

午後に利用者の皆さんと一緒に広告用紙を使ってゴミ箱作りをしていま す。ひとつひとつ確認しながら目で見て手を動かし作っています。頭の体 操、ゴミ箱もでき一石二鳥です。









季節の変わり目になると、よく耳にすることの1つに花粉症があります。実はこの花粉症に

は春の花粉症と秋の花粉症が存在することをご存じでしょうか?アレルギー症状は肺と の密接な関係があり、肺を守るためには自律神経を保って免疫の暴走を止めることが重要 だそうです。また免疫を暴走させないためにも季節には関係なく、バランスの取れた食事を 心がけたいですね。今だと春の使者と呼ばれるふきのとうも旬の食材にいいですね。



#### ★お願い★

### 新型コロナウイルス感染について

以下のような場合はお手数ですが真誠会プラザまでご連絡ください

- ・体調がすぐれない
- ・本人や家族がPCR検査を受けることになった
- ・陽性者と接触した
- ・県外からの帰省がある





日	月	火	水	木	金	土
			1	2 調理レク	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12		13	15	16	17	18
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



#### ┃■真誠会プラザ ■┃

〒683-0004 米子市上福原680-1

TEL:(0859)36-8686 FAX: (0859)36-8687

管理者:山崎 慎吾

介護支援専門員:名和川 由紀