



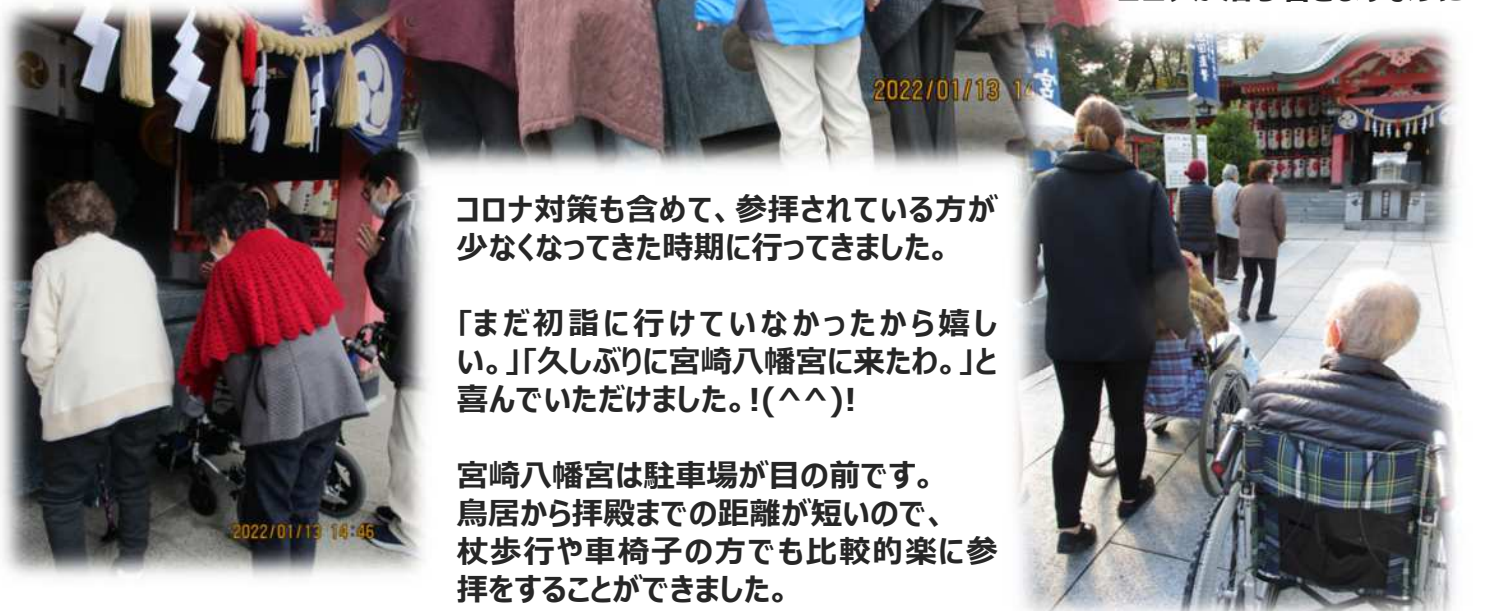
宮崎八幡宮へ 皆さんと 初詣に行ってきました。



皆さんそれぞれに
願いを込めて
お詣り(*^-へ^-*)

今年も皆が元気で
過ごせますように

コロナが落ち着きますように



コロナ対策も含めて、参拝されている方が
少なくなってきた時期に行ってきました。

「まだ初詣に行けていなかったから嬉しい。」「久しぶりに宮崎八幡宮に来たわ。」と
喜んでいただけました。!(^^)!

宮崎八幡宮は駐車場が目の前です。
鳥居から拝殿までの距離が短いので、
杖歩行や車椅子の方でも比較的楽に参拝
をすることができました。

今回の特別おやつ



ビタミン オリゴ糖 食物繊維 アミノ酸 ブドウ糖など
たくさんの栄養が含まれ、疲労回復や美容効果など
にも期待でき、最近改めて注目されている甘酒
みんなでおいしくいただきました。
元気は出ましたか?!(^^)!

ちなみに甘酒は夏の季語だそうです。





令和4年 3月 カレンダー



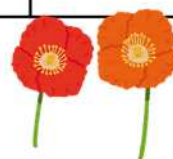
3月



カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 キックボーリング	2 輪投げ	3 ぐらぐらゲーム ひな祭り	4 魚釣りゲーム	5 ゲーゴルゲーム
6 休館日	7 ストラックアウト	8 トランプ 言葉遊び	9 風船テニス	10 魚釣りゲーム	11 紙コップタワー	12 ボーリング
13 休館日	14 スリッパ飛ばし	15 的あてゲーム	16 紙コップすくい	17 風船バレー	18 ゲーゴル	19 棒倒しゲーム
20 休館日	21 春分の日 魚釣りゲーム	22 ゲーゴルゲーム	23 玉入れゲーム	24 うちわりレー	25 ストラックアウト	26 トランプ 言葉遊び
27 休館日	28 輪投げ	29 ナンバーボール	30 ボーリング	31 お手玉遊び		

※上記は、レクリエーションの予定です。個別活動や小グループ活動は毎日行っております(*'ω'*)
引き続き、ビオラ利用時のマスク着用など感染予防へのご協力よろしくお願いします。



ビオラ花子さんの1日

今回のテーマは「排せつ①」

花子さんは起きてからまだトイレに行けていませんでした。花子さんのトイレでの心配は、ちょっとした尿漏れがあることです。そこでセラピストより一言
さて、トイレのお悩みは少なからず皆さんお持ちだと思います。「外出先で急にトイレに行きたくなったらどうしよう・・・」「くしゃみをすると、ちょっと尿が漏れてしまう」などなど・・・。尿漏れの原因は腹圧が掛かった時に尿道が閉まらないからです！その尿道を閉めてくれる筋肉が“骨盤底筋群”。寝てても出来る簡単な体操を一緒にやってみましょう！！
コツは**おしり(肛門)をキュッと締める事**です('ω')ノ



①お尻上げ10回 ②お尻を上げたまま足の開閉10回
無理せずすこしずつ続けてください。
次回は「排せつ②（環境）」ケアマネよりです。

～生活お役立ミニコーナー～

特殊詐欺について
最近ではコロナに乗じた荷物配送詐欺もふえていると聞きます。高齢者をねらう特殊詐欺 ゆるせません！
オレオレ詐欺に代表されるような詐欺電話
俺は、私は騙されないと思ってる人でも言葉巧みに騙された方もいます。今回は改めて対策を確認してみましよう。
・知らない電話には出ない。
・もし出ても名前など自分のことは話さない。
・一人で返事しない。誰かに相談する。
・慌てずに事実を確認する。
・家族間の合言葉を決める。などなどですね
騙されるかもしれないという心構えが必要です。

ご家族に相談して録音することや、拒否設定などを活用することも有効です。

もしそんな電話に困ったときには
警察相談窓口 #9110
消費者ホットライン 188

