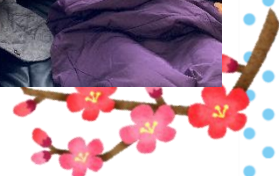




鬼は外！福は内！ カワイイ鬼も内！！



今年の節分も無病息災を祈り、
豆まきを行いました。
皆さん、福の神のように優しい笑顔です。
鬼もどことなく、
嬉しそうな表情を浮かべています。



みんなで恵方巻を食べました！

😊 美味しそうな物を目の前にすると、より素敵な笑顔です 😊



美味しそうな恵方巻。
早く食べたい一心です。
皆さん、方角なんか気にせず
直ぐにパクリ！！
大きな恵方巻をあっという間に完食！！



おやつには豆も頂きました。
残念ながら
皆さんの歳の数だけの豆は
集められませんでした(+_+)



一足早い春を感じて



すずかぜでは、イベントや食を通して季節を感じて頂いています。2月はイチゴを召し上がって頂きました。
「最近のイチゴはあまくなったなあ〜」と皆さん喜んで召し上がっていました。



🚗 今月もたくさんの活動を行いました 🚗



お客様同士やスタッフと一緒にパズルに取り組んでいます。他のお客様に教えてもらいながら、人生初のオセロにも挑戦！！
2月は暖かい日もあり、ドライブにも出かけました。

すずかぜホーム
ページが新しく
なりました！



4月行事

- 1～7日……変わり湯
- 6～24日… お花見ドライブ
お買い物レク
- 20～26日… トルト計測
- 24日……… 離設訓練
事業所会議

〈3月健康アドバイス〉

寒暖差疲労が起きやすい季節です。寒暖差疲労とは、急激な気温変化により自律神経の働きが乱れ、だるさ、めまいなどの心身の不調が現れます。

予防法として

- ① 体を内側から温める。温かいスープ、お茶、生姜などで血流を良くしましょう。
- ② 湯船に浸かり、体の芯から温めましょう。
- ③ 睡眠時間をしっかり確保しましょう。
- ④ バランスのとれた食事をしましょう。
- ⑤ 適度な運動で血流改善。

看護師 赤間百枝