

# きらら 藤枝だより

## デイサービス 鬼がやってきました！

デイサービスに鬼がやってきました！  
鬼をめぐらして、「鬼は外！」と声掛けに合わせて玉入れをしました。  
逃げ回る鬼が背負ったカゴに、入れる玉入れは中々難しかったようで皆様、熱が入ります！  
鬼の付いたボード目掛けて玉入れも行いました。鬼のカツラを被り、こちらは大盛り上がり！  
皆様に、福がたくさん訪れますように☆



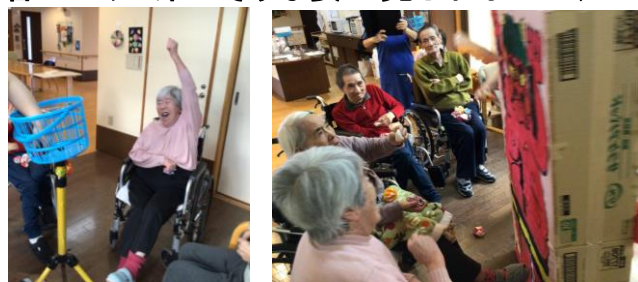
## ショートステイ お餅を作りました☆

恒例のおやつレク。  
今回は、利用者様と作るお餅です！  
利用者様には、ご自身であんこや、きな粉をつけて頂きました。皆様、ご自身で作ったお餅をパクリっ☆  
美味しくできました！



## 特養 特養も節分レク♪

豆まきの代わりに玉入れを行いました！  
鬼退治をした後は、鬼と記念撮影☆  
お昼ご飯は、お寿司でお祝いました。  
おやつも節分らしく♪  
各ユニット楽しそうな姿が見られました(#^^#)



## コラム 生活リズムを整え、健やかな毎日へ

季節の境目は体調を崩しやすいですね。  
これは、気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる自律神経の乱れです。  
気圧の変化や寒暖差に加えて、ストレス等で、自律神経が崩れ、体調に影響します。  
自律神経を崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。

【①栄養を考え、エネルギーを摂りましょう】  
肉、魚、大豆、などに含まれるビタミンB群は、神経の働きを正常に保ちます。

【②十分な睡眠を取り、自律神経を回復！】  
睡眠は、自律神経を回復させます。  
睡眠しやすくするにはお風呂が最適です。  
体を温めることは、健康を増進させます。

詳しくはコチラ⇒  
引用元：安寿「知っつく介護」

<https://www.aronkasei.co.jp/anju/column/article11/>



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

