

様

あおぞらだより

発行 高陽第一診療所テイサービスセンター あおぞら 2008年
安佐北区落合1-4-11 電話 841-2020 3月号



3月の活動予定



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---------|-------------|---------------|-------------|-----|-----|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | お休み | お休み |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ひな祭り | 折り紙工作 | そばうち | 頭の体操 | ミュージックセラピー | お休み | お休み |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 3B体操 貼り絵 | 頭の体操 | 外出 県立美術館 | 書道・抹茶 | ハーモニカ演奏 | お休み | お休み |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 華道 | ちぎり絵 | アロマセラピー | お休み (春分の日) | コーラス 太極拳 | お休み | お休み |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| カレンダー作り | カレンダー作り | グランドゴルフ | リズム体操 | 映画上映会 | お休み | お休み |
| 31 | | | | | | |
| 手芸 | | | | | | |

あかりをつけましょぼんぼりに～♪もうすぐ桃の節句ですね。暖かくなったり寒くなったりの天気がつづいていますが、一日一日あったか～い春に近づいていますよ！

先日、ある利用者様から「最近ひざの痛みが軽くなったよ！」と声をかけていただきました。その利用者様は一年くらい前からお屋前の体操（筋力トレーニング）を取り組まれ、お家でも同じトレーニングをこつこつと続けてこられたそうです。まさに継続は力なり！ですね。日々の生活の中でできるちょっとした運動でも続ければ効果ありです。みなさん、がんばりましょう！【生活相談員 竹田】

