



灘崎荘テイサービス

# 令和6年3月 ひょうたん

新聞 vol302

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 足湯
3	4 SAYAゲーム	5 園芸クラブ	6 マッサージ	7 創作クラブ	8	9
10	11 足湯	12	13 アニマルセラピー	14 いつこCafe	15 じゃがいも植え	16 足湯
17	18 ナースの健康教室	19 マッサージ	20 春分の日	21	22 フラワーアレンジメントクラブ	23
24	25 誕生日会	26 クッキングクラブ	27	28 カレンダー作り	29	30 足湯
31	灘崎荘テイサービス 電話086-362-5050					  

## 水分摂取していますか？

この季節は喉が乾かない為か水分摂取が減ってきています。水分を摂らずにいると、血液が濃くなり心筋梗塞や、脳卒中等の大きな原因となります。欲しくないと思ってもあと一口だけ頑張っただけで飲むといった心がけを行い、健康に過ごしましょう。また、しっかり水分補給することで認知症予防にもなります。水分摂取が少ない方は認知症になったり、進行することが予想されます。なるべく摂取に心がけましょう。

## 屋外での活動を再開します

暖かくなり外での活動も気持ちよく出来る季節となりました。デイサービスの畑でも夏の野菜の準備を進めていきます。3月はじゃがいもを植え、4月にはトマト等の野菜を植える予定です。鶯やキジの鳴き声を楽しみながら、体を動かしましょう。時々ですが、キジが畑にやって来ています。近くで見るのも楽しみの一つですね。

## 各種販売のお知らせ

毎週 金曜日 ヤクルト販売 12時30分頃  
毎週 金曜日 パンだパン販売 13時頃  
第2、4木曜日 ゆめ工房パン販売 12時頃  
毎月1回月曜日 散髪(男性美容師) 予約が必要です



## 弥生クイズ 全問正解でささやかなプレゼントがあります 回答の返却は3月末です

問1 ひな人形は何の為に飾るのでしょうか？

- 1、男の子の健康と成長を願う為
- 2、女の子の健康と成長を願う為
- 3、神様へのお供え物の為

問2 ひな祭りにお供えする菱餅の色は何色でしょう？

- 1、ピンク・緑・白
- 2、青・赤・黄
- 3、ピンク・水色・白

問3 子どもの健やかな成長を祈って飲む、桜の花を浮かべた酒を何というでしょう？

- 1、甘酒
- 2、梅花酒
- 3、桃花酒

問4 ひな飾りは昔の何の様子を表しているでしょう？

- 1、婚礼
- 2、お正月
- 3、お見合い

問5 3月といえば卒業式の季節。沖縄の高校では卒業式にあるものを投げます。あるものとは？

- 1、メリケン粉
- 2、砂糖
- 3、片栗粉

問6 春に「ホーホケキョ」と鳴くウグイス。別名なんと呼ばれている？

- 1、春告鳥
- 2、春鳴鳥
- 3、春奏鳥

問7 江戸時代、桜は縁起の悪い植物といわれていました。それはなぜ？

- 1、すぐに散って「心変わり」という意味があるから
- 2、すぐに散って「貧相」に見えるから
- 3、すぐに散って「落ちる」という意味になるから

実施機関 令和5年4月から令和6年3月  
※途中からのご利用開始の場合は利用開始月が最初となりそこから1年間となります。  
5回提出・10回提出・12回提出 粗品～商品と用意しています  
※どんな答えでも提出することでカウントされます。

灘崎荘デイサービス 岡山市南区彦崎2300  
Tel 086-362-5050 担当 岡田

# 園まのらづ

2024.2

デイホールに春の花が満開です

灘崎荘デイサービス

