

あさみぞハウス便り ひまわり

第 104 号令和 6 年 3 月 1 日

社会福祉法人 喜楽会

小規模多機能型居宅介護 あさみぞハウス

相模原市南区当麻 893-8 ☎042-711-9435



◎2月2日、あさみぞハウスにて節分の豆まきを行いました。所狭しと大暴れする青鬼を、利用者の皆さんと一緒に豆を力いっぱい投げ、撃退しました。そのあと、手作りの鬼カステラを召し上がりました。福は内！

☆2月下旬には、北公園に梅を見に行きました。満開の梅が咲き乱れ、梅のにおいが漂う中、職員と一緒に公園内を散歩しました。皆さん久しぶりの外出を満喫された様子でした。



あさみぞハウスでは週に三回、手作りおやつをお出ししています。

今月は、炭火を使用した焼き芋をお出ししました。アツアツの焼きたての焼き芋を、皆さん息を吹きかけて冷ましながらおいしく召し上がりました。



健康だより

～心のバランスについて～



春は気候はもちろん、就職や入学、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や心の疲労など、いきなりの変化に順応できず、体と心にストレスを与えてしまい、心のバランスも乱れがちになります。今回は心のバランスの整え方をご紹介します。

- ① 生活のリズムを整える : 「起きる」「寝る」「食事」の時間を、無理のないように毎日なるべく同じになる様にしましょう。
- ② 栄養バランスのよい食事 : ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。
- ③ 休養をとる : 忙しくし過ぎないよう休日を過ごしましょう。
- ④ 体温調節 : 「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるようにしましょう。

2月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット	14件	
事故	3件	服薬関係
苦情	0件	

3月の予定

1日	ハワイアンひな祭り
6日	お花見
19日	お花見
25日	制作クラブ



あさみぞハウスではご利用者を募集しております。見学をご希望の方はご連絡下さい。また、介護相談も承っておりますのでお気軽にお電話ください。

☎042-711-9435 担当：廣澤

「ひまわり」は喜楽会のホームページでもご覧になることが出来ます。

あさみぞハウス

検索



あさみぞハウスでご利用者が過ごしている様子をご家族の皆様にもっとご覧いただくためInstagramにあさみぞハウスでの日常生活を投稿しています。ぜひご覧ください。

asamizo_house 🔍 検索してください