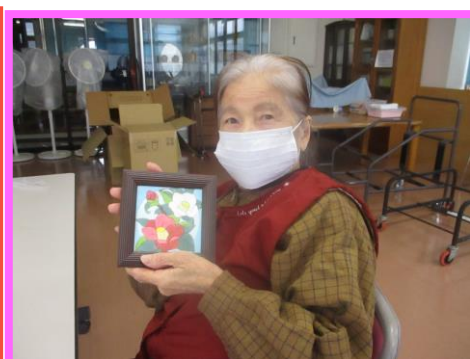


# 名和の海



## お楽しみ会



今月のお楽しみ会は、パウダーアートをしました。キラキラと輝く発色の良い、砂よりも細かいパウダー10色を使って紅白椿を作りました。1から順に番号が書き入れている型抜き済みのボードのシールを番号順に剥がし、指定のカラーパウダーをかけます。カラーパウダーを指の腹で押し付けこするようにまんべんなくつけ、余分なカラーパウダーを払うのを繰り返し、型抜きボードを埋めていきました。シールを剥がす工程では、「細かい所は違う所も剥がれて難しいな」「爪が短いけん、なかなか剥げんわ」と皆さん苦勞されていました。完成した作品は額に入れてお渡ししました。「額に入れると見栄えがして良いですね」「久しぶりに、こういうのを作って楽しかったです」「違う色と混じってしまったけど、これも個性的で良いですよ」と楽しまれている様子でした。

## ひなまつり

場所：集会場

日時：3日

午前10時10分

ひなまつりのお話の動画を観賞した後、「おひなさま玉入れ」をします。それぞれ得点の異なる箱にお手玉を投げ入れていき、入った合計得点を競います。高得点を目指しましょう！



## お楽しみ会

場所：娯楽室

日時：10日

午前10時10分

紙工作でとても可愛い小物入れを作ります。花柄でとても春らしいトレイです。

皆様のご参加お待ちしております。



## ホワイトデー喫茶

場所：食堂

日時：14日

午後2時30分

ココアと一緒に、クリームワッフルをご用意して喫茶ちとせを開店します。ホワイトデーですが、男性の方もお越しください♪



## 利用者懇談会

場所：集会場

日時：25日

1F 午後1時30分～

2F 午後2時30分～

3F 午後3時30分～

7年度に実施予定の行事や、サービス費等の説明、皆様からの意見・要望、職員からのお願い事等を話し合います。



## 3月の行事予定

日	曜	行 事 等
1	土	
2	日	
3	月	ふれ愛号、ひなまつり
4	火	昔話の会、ふれ愛号 (買い物)
5	水	健康相談
6	木	ぬり絵の会
7	金	ふれ愛号、健康王国
8	土	散髪まめなか号
9	日	
10	月	ふれ愛号、お楽しみ会
11	火	ふれ愛号 (米子)、寺子屋の会
12	水	健康相談
13	木	カラオケの会
14	金	ふれ愛号、ホワイトデー喫茶「ちとせ」
15	土	
16	日	
17	月	ふれ愛号、ひばりの会、資源ゴミの回収
18	火	どれみの会、ふれ愛号 (買い物)
19	水	健康相談
20	木	春分の日
21	金	ふれ愛号、暦の会
22	土	
23	日	
24	月	ふれ愛号、誕生会
25	火	ふれ愛号 (米子)、利用者懇談会
26	水	健康相談
27	木	図書巡回サービス
28	金	ふれ愛号、映画の会、オンラインツアー
29	土	
30	日	
31	月	ふれ愛号、室内清掃日

おもいでのおしゃしん



コロナ感染症対応で、2月は思うように行事が実施出来ず、皆様には本当にご迷惑をおかけしました。日々の行事、季節の行事など一年間楽しんでいただけましたでしょうか？

来年度も四季折々の行事を色々と計画をしていきますので、みなさんと一緒に楽しみたいと職員一同願っています。

## 頭の体操 四文字熟語を完成させましょう

- (1) □故知新 (2) □戦錬磨  
 (3) 一蓮托□ (4) 津津浦□



「2月号の解答」 (1)急転直下 (2)大義名分  
 (3)天真爛漫 (4)朝三暮四

## 健康だより



### 「三寒四温と体調管理」

「三寒四温」は元々朝鮮半島や中国で冬季を表す言葉として使われていましたが、日本では、寒暖の差が激しい春先を表す意味に使われています。この時期は1日の内で10度以上も気温の変化があることもあり、高齢者だけでなく若い人でも体調を崩しやすい時期です。その原因は自律神経にあります。体温を一定に保つ働きをしているのが自律神経ですが、激しい温度差によってその活動のバランスが崩れ、免疫力の低下などをもたらします。規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動が健康維持に重要な要素になります。気温の変化に対応できるような脱着が簡単な服装にするように心掛けたいですね。



## 編集後記

この度、「鳥取県退職公務員連盟西部支部」様よりタオルを寄贈して頂きました。「鳥取県退職公務員連盟西部支部」様は社会貢献の一環としてタオルの回収活動を行っていて、様々な施設へ寄付をしているそうです。たくさんのタオルを頂戴しましたので、施設の運営において有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



### 社会福祉法人大徳会基本理念

- 1 利用者が個人の尊厳を保持しつつ、自立した生活を地域社会において営むことができるよう支援します。
- 2 提供する福祉サービスの質の向上並びに事業経営の透明性の確保を図り、地域福祉の推進に努めます。
- 3 地域の独居高齢者、経済的に困窮する方等を支援するため、低額な料金で福祉サービスを提供することに努めます。
- 4 身寄りの少ない高齢者に、明るい憩いの場を提供するために高齢者施設の建設に思いたたれた創始者の遺志に反しないよう、高齢者福祉に邁進する。