



寒い日が続いてますが、皆さま風邪など引かれていませんか？今月のデイ通信は1月に行われました**陶芸教室**と2月に行われました**書道教室**の様子をお届け致します。陶芸教室は初の開催であり、外部から講師をお招きしてそれぞれの大きさや形の**カップ**を作りました。焼き上がりは後日という事で楽しみですね(/・ω・)/また、書道教室は毎月開催しており、最近では新しい方も挑戦される事も多く今後も皆さまのご参加をお待ちしております！！
3月も楽しい行事を予定しております。ご参加お待ちしております！

難読地名クイズ

難読地名クイズ！今回は熊本県各地の難読地名で出題です！！
ぜひ読めるか挑戦してみてください(-)-☆

- ① 築籠(宇土市)
- ② 古川(球磨郡水上村)
- ③ 山亥(小国町)



ワンポイントアドバイス

季節の変わり目での注意する事
冬から春へと移り変わるこの時期は気温の変化が大きく、高齢者にとって体調管理が難しくなります。

- ① 寒暖差に気をつける
朝晩と日中の気温差が大きく、寒い時間帯に体が冷えます。外出時は重ね着をして寝るときも足元を冷やさないようにしましょう。
- ② 花粉症対策
花粉症の人はもちろん、今まで症状がなかった人も注意が必要です。外出時はマスクやメガネを着用し、帰宅後は衣服を払ってから家に入りましょう。
- ③ 転倒に注意
暖かくなると外出の機会が増えます。転倒予防のために歩きやすい靴を選び、歩幅を小さくするなどの工夫をしましょう。

※おすすめの運動
・20～30分程度のウォーキング
・ストレッチで体を整える



詳しくは・・・看護師 白石まで

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	難読地名クイズ	社会・言葉遊 び	しいとひ・算数	間違え探し	社会・しいとひ	お休み
	フリスピー	フリスピー	魚釣り	魚釣り	魚釣り	8 お休み
9	10	11	12	13	14	15
シネマ & 書道教室	社会・しいとひ	難読地名クイズ	社会・言葉遊 び	しいとひ・算数	間違え探し	お休み
	ゲートレク	ゲートレク	キックボーリング	キックボーリング	キックボーリング	
16	17	18	19	20	21	22
梅見学 トレッキング ツアー	間違え探し	社会・しいとひ	難読地名クイズ	社会・言葉遊 び	難読地名クイズ	お休み
	ボーリング	ボーリング	輪投げ	輪投げ	輪投げ	
23	24	25	26	27	28	29
3月合同 誕生日会	しいとひ・算数	間違え探し	社会・しいとひ	難読地名クイズ	社会・言葉遊 び	お休み
	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	フリスピー	フリスピー	フリスピー	
30	31					
お花見	社会・言葉遊 び					新型コロナ感染対策について 新型コロナ感染対策として引き続き、手洗い・マスク着用をお願い致します。またインフルエンザの流行期にもなっております。送迎時、同居ご家族の体調も確認させて頂いております。感染防止の為、ご協力お願い致します。
	ペタンク					

今月の目玉イベント

- 2日 料理の鉄人
- 9日 シネマ & 書道教室
- 16日 梅見学トレッキング
ツアー
- 23日 3月合同誕生日会
- 30日 お花見

