

# デイルーム はばたき



## 令和3年3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 3月のイベント

16日（火）～22日（月）  
玉入れ大会

よ～く狙って！  
目指せ高得点！！

3日（水）  
さくら餅

気の置けない仲間と  
甘ぁ～い一時を

月間創作レク  
玄関ディスプレイ

何ができるか  
お楽しみ！

### ●季節の変わり目にご注意●

季節の変わり目は温度変化があったり天候も変わりやすかったりと、最も体調を崩しやすいタイミングです。

- ★気温差に対応できるよう、薄手の上着を活用しましょう。
- ★バランスのとれた食事を、1日3食をできるだけ決まった時間に摂るようにしましょう。
- ★入浴のルールを守り、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう
- ★自律神経を整えるために、適度に運動しましょう。

【お問い合わせ】

デイルームはばたき TEL：0480-26-2150 長塩 遠藤

