

2025年

3月 予定表



	月	火	水	木	金	土
午前						1
午後						ご長寿応援プログラム
	3	4	5	6	7	8
午前		ご長寿応援プログラム			◎朗読(黒澤さん) ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム
午後		輪投げ	的あて	ボーリング	テリー中島さん コンサート	射的
	10	11	12	13	14	15
午前	聖心学園幼稚園 交流会	ご長寿応援プログラム				
午後	亀の子 スライダー	おもしろ 玉入れ	絵手紙 〇〇ゲーム	ふれあい美容室 コロコロ ビンゴ	※書道クラブ 〇〇ゲーム	フラフープ ボール
	17	18	19	20	21	22
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ピンポン カップイン	デザート deゲット	スヌーピーおじさん と歌おう!	ハンティング ゲーム	どきどき キャップゲーム	くつついちゃ いや〜ん
	24	25	26	27	28	29
午前	ご長寿応援プログラム			◎朗読(黒澤さん) ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム	
午後	桜並木で GO	ピンポン カップイン	ふれあい コーラス	ふりこ ゲーム	詰め放題	※書道クラブ 〇〇ゲーム
	31					
午前	ご長寿応援 プログラム					
午後	輪投げ					

【ご長寿応援プログラムとは・・・】

「運動＋脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

【3月ふれあい美容室】

13日(木)



※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

【皆様にお願ひ】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。



ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

社会福祉法人 サンフレンス
和田ふれあいの家
〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800

【看護師からのお便り】



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、気候を表す「三寒四温」という言葉をご存じの方も多いと思います。この言葉はもともと朝鮮半島や中国で冬の気候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。春は低気圧と高気圧が交互にやってきて、周期的な変化を繰り返します。冬から春に向け暖かくなっていくこの時期は、1日のなかで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。特に高齢者は、加齢により体温調整する機能が低下している為、寒暖差に適応することが難しくなっており、様々な健康リスクが高まります。高齢者は自覚症状が乏しく、ご自身の体調の変化を感じにくいいため病気を見逃してしまうことが少なくありません。「なんとなく元気がない」「いつもと様子がちがう」と感じるときは、周囲の人が早めに不調に気づいて対応することも大切です。

- 寒暖差によるリスク
- 血管収縮による血圧の上昇
 - 免疫力低下
 - 体温調整機能低下
 - 持病の悪化 … など

＜生活で心がけたいこと＞

❁ 衣類で体温調節

急激な温度変化を避け、重ね着や脱ぎ着しやすい服装選びが大切です。寒いときは、首、手首、足首など、体の末端を温める服装を心がけましょう

❁ 食事と脱水対策

食事量が減ると摂取できる水分量が減り、脱水症状を起こす場合もありますので、こまめな水分補給をしましょう。ご本人の好物など食べることを優先したり、ジュースやゼリーなど水分が含まれる食品もおすすめです

❁ 室温管理

適切な室温目安は20～25度、湿度は40～60%、換気をして空気を入れ替えましょう

❁ 規則正しい生活

決まった時間に起床し、ご飯を食べ、寝るという基本的な生活をしましょう

石鹸での手洗い・うがい・マスクの着用でいろんな感染症から体を守り日々の健康管理を続けましょう！

節分会



2月3日 節分会がありました。午前中は新聞紙を使って豆まきの豆を作成しました。



午後は的あてゲーム。福の神を残して、鬼を退治です。



夕方は豆まき。「鬼は～外。福は～内」とみんなで声をだして鬼退治。