

みねのさと 通信

2019/3月

第112号

発刊日 平成31年3月発行

まちのコミュニティーセンター



みねのさと

mine no sato



春が来た！と思う日もあれば、寒のもどりもあつたりと3月のお天気はきまぐれです。この時期は、寒い日が3日ほど続いた後に暖かい日が4日ほど続くというサイクルを繰り返しながら、徐々に気温が高くなっていく「三寒四温」の時期となります。体調にはお気をつけてお過ごしください。

桜の開花時期も早まるともいわれています。今年も花見を企画したいと思います。



弥生 やよい

木や草が生い茂る「木草弥生月」からできていると言われる。他に「花見月」「桜月」などと呼ばれる。

3月の誕生花

菜の花

花言葉
「快活さ」



足のリハビリに特化したデイサービス

3月より2階において新サービスが始まります。3時間対応の足のリハビリに特化したデイサービスです。詳細は次の頁に記載させていただきます。是非一度ご体験ください。お待ちしております。

フットケア



ふくらはぎを中心に、トルマリンホットパックで身体の深部まで温めマッサージをさせていただきます。血行促進・免疫力が向上します。「足がとても軽くなった」というお言葉をいただいています。

遠赤外線脚温器



箱の中に足を入れて温める足温器です。トルマリン加工石が足底にちりばめられています。血行促進・リラクゼーション効果
入眠効果・むくみ・デトックス免疫力向上の効果があります。

デイサービスセンター みねのさと

四季を感じるデイサービス



五感サロンの想い

感性豊かな小さなころからの記憶 五感で感じるにっぽんの暮らし
季節を感じながら楽しかった思い出を
昔あった大家族のような温かい「場」をみんなで共感できる
「五感サロン」を再現していきます

五感サロン 3月 14:00~15:00

日	月	火	水	木	金	土
					1 お楽しみ レク	2 書道教室
3	4 健康体操	5 呼吸法と 瞑想	6 音楽を楽し もう	7 カッパ - つくり	8 パステル アート	9 お楽しみ レク
10	11 脳トレ レク	12 カッパ - つくり	13 お楽しみ レク	14 健康体操	15 小物 つくり	16 シャンソ ンの時間
17	18 気功教室	19 健康体操	20 フラワー アレンジ メント	21 脳トレ教室	22 お楽しみ レク	23 健康体操
24/ 31	25 書道教室	26 気功教室	27 折り紙 教室	28 お花見	29 お花見	30 お花見

今日の体操テーマ曲

「花は咲く」
「川の流れるように」



今日の口腔体操

花
北国の春

今日のお誕生日

お誕生日
おめでとう



5日♡N様 (78歳)
16日♡ T様 (82歳)
16日♡ Y様 (71歳)
31日♡ T様 (79歳)

おたんじょう日

今日の理美容

ご予約制

※5日前迄にご予約下さい
※ご利用時間4時間以上の方対象

3月 13日 (水) AM
3月 14日 (木) AM

ご希望の曜日があれば
事前にお知らせください。

※サロン内容はスタッフ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

デイサービスセンター みねのさと(2F)

足のリハビリに特化した
デイサービス



リニューアルOPEN

今月のトレーニング



2019年 3月

日 月 火 水 木 金 土

					1 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング	2 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング
3	4 機能訓練 体力測定 筋カトレ	5 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング	6 機能訓練 体力測定 筋カトレ	7 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング	8 機能訓練 体力測定 筋カトレ	9 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング
10	11 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング	12 機能訓練 体力測定 筋カトレ	13 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング	14 機能訓練 体力測定 筋カトレ	15 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング	16 機能訓練 体力測定 筋カトレ
17	18 機能訓練 五感フル活 トレーニング	19 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング	20 機能訓練 五感フル活 トレーニング	21 休	22 機能訓練 五感フル活 トレーニング	23 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング
24/ 31	25 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング	26 機能訓練 五感フル活 トレーニング	27 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング	28 機能訓練 体力測定 筋カトレ	29 ふくらはぎ 五感フル活 トレーニング	30 機能訓練 五感フル活 トレーニング

今日のアロマテラピー

～嗅覚からの脳活性～



クリーンフォレスト

凜とした気分になる

森林の空気のような香り

原料:ユーカリグロブルス、パイン、ヒノキ

