

デイだより きらめき

令和7年3月号

社会福祉法人三田市社会福祉協議会
中央デイサービスセンター
TEL: 079-559-5943
FAX: 079-559-5706
Eメール: day-s@sanda-shakyo.or.jp



デイだよりきらめき
バックナンバーはこちら

今回のきらめき記事やデイサービスへのご意見・見学の問い合わせなど
お気軽に田中・廣田・塚本までお問い合わせください。

「令和6年度中央デイサービスセンター作品展のお知らせ」

作品展

令和7年3月4日(火)～3月10日(月)の午前中の期間、中央デイサービスセンター作品展を以下の通り開催します。
場所: 三田市総合福祉保健センター1階中央玄関前
時間: 9:00～20:00
身体障害者デイサービスと高齢者デイサービスのご利用者様が制作された作品の展示を行います。
ご利用者の皆様が頑張っておられた作品ばかりですので、是非、観覧にお越し下さい。

一期一会
風林火山
花鳥風月
春夏秋冬



おやつ作りレクリエーション

今回のおやつ作りは、バナナ蒸ケーキです。バナナをつぶして生地に練り込んでいます。型に流し込んで、蒸し器ではなく、ホットプレートにお湯を沸かして蒸しあげました。バナナの香りがして、甘くてフワフワに出来上がりました。

作田さんのマジックショー

ボールの移動やカードを当てるマジックなど、タネを教えてもらっても不思議でわかりません。皆さん真剣に引き込まれておられました。

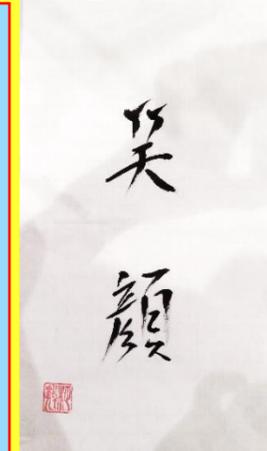


制作の様子

午後の時間。編み物をしたり、折り紙を折ったり、熱心に作品作りをされています。3月の作品展で皆様に見に来て頂くのも楽しみです。



2月の作品



春バテに気を付けましょう

3月は日中と夜中の寒暖差も大きく、気圧の変化などもあり自律神経の乱れが生じ、「春バテ」の症状が出る事があります。だるさ、疲労感、気分の落ち込み、イライラなど様々な症状があります。予防するために、気温を確認し空調や脱ぎ着出来る服装で温度の調節をしましょう。自律神経を整えるため、十分な睡眠をとり、食生活に気を付けましょう。適度な運動や腹式呼吸などを取り入れてみましょう。もちろん、体調に異変を感じたら医師に相談することも大切です。