

播磨町デイサービス

書片岡 京子

令和八年 三月

発行元
播磨町
デイサービス
センター

カラオケ大会

2月3日〜5日の3日間カラオケ大会がありました。

歌って頂く方は、衣装に着替えての登場、とても似合っていました。衣装に着替えると自然と表情も明るくなっていったのが印象的でした。懐かしい名曲が流れると、手拍子や口ずさむ姿、上手やでと声援の声がありとても和やかな雰囲気でした。最後には表彰タイムがあり、代表してお一人の方にお渡ししました。大きな拍手の中、表彰状を手にした利用者さんの表情に職員一同もとても嬉しい気持ちになりました。

歌には心と体を元気にする力があるな〜と改めて思いました。歌って下さった方、拍手、声援を送って下さった方ありがとうございました。次回のカラオケ大会も一緒に楽しみましょう。

田中 麻衣



職員紹介



運転手 田中 健二

- この仕事を始めたきっかけは？
人様のお役に立てる仕事だから
- 仕事をするうえで大切にしていること
利用者の皆様を無事に安全運転で送迎すること
- 播磨デイの魅力は？
職員の皆様が思いやりと寄り添う気持ちを大切にされています
- 利用者さんに言われて嬉しかった言葉
ありがとう!!の一言が嬉しいです
- みなさんに一言
これからもよろしくお願いします

- 出身地
鹿児島県
- デイサービス歴
約8か月
- 家族構成
長男 娘夫婦 孫二人
- 趣味・特技
バイク 孫と野球の練習
- 好きな有名人
星野仙一 竹内まりや

とっておきの一枚



2月生まれの方々



【雛祭り】
ひな壇に 桃の花かざり 春を待つ T・O

【白酒】
ひな壇に 白酒かざり 楽しむ宴

【椿】
寒い時 椿咲いて 春が来る

【雉】
この頃は 鳴く声聞かぬ 雉の声 K・I



季節の変わり目は体調に注意!

三月は、冬から春への季節の変化に伴う気温や気圧の変化で体調を崩しやすい時期で注意が必要です。

こんな症状はありませんか？

- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 体がだるい
- 疲れがとれない
- 熱っぽい

このような体調不良が見られる場合は生活リズムを整え規則正しい生活を心掛けましょう。



○こまめに体を動かす!
マッサージュやストレッチなどで血行を良くし足を動かさしやすくする

テレビを見ている時つま先の上げ下げをするなど
じっとしている時間を減らしましょう

○衣類で温度調整をする

着脱しやすいカーディガンなどを活用する

首・手首・足首の『三つの首』を冷やさない様にしましょう

○バランスの良い食事を心掛ける

ビタミンC (柑橘類・イチゴ・ブロッコリー等)

タンパク質 (鶏肉・さかな・大豆製品)

○水分補給

常温の水やお茶をこまめに飲みましょう

寒暖差の激しい春は体に負担が大きいです
ちょっとした工夫でリスクを減らす事が出来ます
元気に暖かい春を、皆で楽しみましょう♡♡



吉岡 なおみ

