

友の家ニュース

令和3. 3月発行



寒くなったり暖くなったりを繰り返していますが、みなさんお体は大丈夫ですか？
こういうときは、無理せずに家でごろごろするのがおすすめです！

焦らずのんびり～♪
鈴木

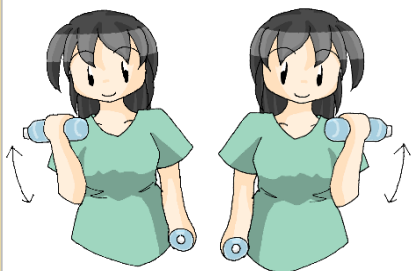


●お知らせ

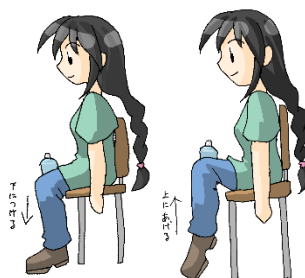
友の家フリースペースにエアロバイクが導入されました！
外に出る機会が減っていますので、室内でもできる運動をしてみましょう！



★簡単！ペットボトルでエクササイズ★



上下運動を左右
それぞれ10回
で1セット



今度は椅子に座り、ペットボトルを足に挟んで上げたり下げたり♪ 上げたまま10秒！

500mlのペットボトルに水を入れて重さ調節★

<桃の節句（ひな祭り）>

3月3日は女の子のすこやかな成長を願うお祭りですね。
女の子が産まれると、ひな人形を準備するのは一大イベントです。
ちらし寿司でお祝いすることが多いと思いますが、この色とりどりなところも春をかんじますね。
友の家の靴箱の上には、うさぎのお雛様がちょこんと並んでいます。
気分転換にでも、是非うさぎに会いに来てくださいね♪

もしかして花粉症が…！？

特定の花粉が鼻やのど、目の粘膜についたときにアレルギー反応が起こり、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみなどの症状を起こすのが花粉症です。
症状が重くなると、皮膚のかゆみや頭が重い、だるさや不眠、集中力の低下など、全身にさまざまな症状があらわれることがあります。
この時期は大変ですが、うまく対処していきましょう！





令和3年 3月 予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|----|---------------------|----|----|----|------------|
| | 1 | 2 職員会議 13:00~ | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 休館日 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 ★ |
| 14 休館日 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 春分の日 |
| 21 休館日 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 休館日 | 29 | 30 | 31 | | | |

※新型コロナウイルス対策として、今月のプログラムは中止となります。

ガーデニング部より

1月半ばに植えた、チューリップやクロッカスの球根から芽が出てきました！まだまだ緑が少ないですが、3月中には蕾を持ち、きれいな花を咲かせてくれることでしょう！
楽しみですね！何色が咲くかは咲いてからの楽しみです！



★2月のサプライズ報告★

毎月恒例になってきたサプライズ！プログラムが復活しても行ってほしいという声が...！

2月はバレンタイン！ということで、小さめのチョコを作って配らせていただきました。お味はいかがでしたか？



利用時間 午前8時30分～午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL：0479-60-0608 FAX：0479-60-0668



毎日ほっぴー 作 YURI