



紙ふうせん 便り



2026年
第174号
3月

矢崎総業株式会社経営企画室新規事業統括部ヤザキケアセンター紙ふうせん 2026/3 発行

グループホーム

外は白銀の世界へ一変



2月8日大寒波の影響で紙ふうせんでは数年ぶりに雪景色に包まれました。珍しい景色に窓の外を眺めたり、みんなで童心にかえって雪だるまを作って楽しみました。



若い頃ご自身が仕立てたお洋服でおめかし！
とっても素敵ですね♡

紙ふうせん最高齢の103歳のお祝い！



みんなが食べたかったマグロ♡



私たちの心みたいに真っ白ね♡



このくらいの冷たさなんてへっちゃらですよ。



私と同じくらい美人になってきたわよ



お誕生日おめでとうございませう！

節分の豆まきを楽しみました



何人だっけかかってきなさい



ぎゃー！！！！！！！！

私の大好物のいちご♡



あなたも一緒にいかが？

なんちゃっていちご狩り



これでどうだ！！



来年は任せましたよ♡



これに決めた♡



デイサービス

鬼は～外、福は～内！節分レク！



今から豆を投げるよ！



おっと！今の豆では全然効かないぞ！



いてて・・・！
鬼も腰が痛いからこの辺で勘弁してくれ(笑)



最高点たたき出してやる！



息を合わせていっせいのーせ！

お誕生日おめでとうございませう！



創作活動：花のリース作り



3月カレンダー制作



お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
Tel 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なくご利用になれます。
見学も随時受け付けております。



機能訓練デイサービス

春はすぐそこに

2月下旬、河津桜が咲き始めました。満開までもう少し。歩行訓練中のお花見が楽しみになっています。



お誕生日おめでとう ございます!



一人ひとりの状態に合わせたトレーニングを行っています。

ひな祭り飾りを制作中

おしゃべりしながら
楽しく作業中です。



完成をお楽しみに!



ホットパックで
温めています。

もう10回がんばります!



【継続は力なり】日々の機能訓練

外を眺めながらの運動
とても気持ちがいいです。



訪問看護

良い睡眠をとろう

睡眠は、どの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、肥満、高血圧をはじめとする生活習慣病のリスクを高め、死亡率の上昇にも関与することが明らかになっています。日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持し、生活の質を高めていきましょう。

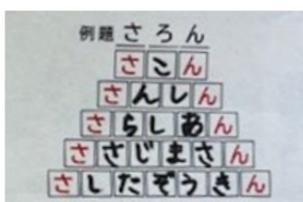
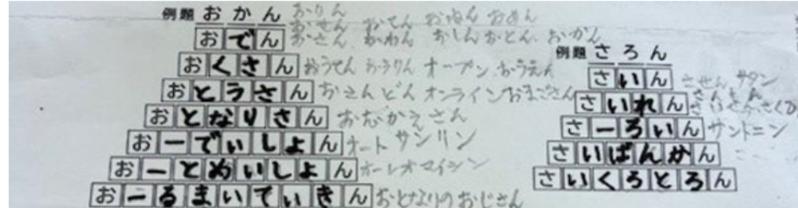
良い睡眠のための工夫 4

1. 寝室の環境を整える
寝るときの環境で重要なのは「光・温度・音」。
2. 日中の運動・身体活動を増やす
日中に体を動かすことで適度な疲労を感じ寝つきやすく、中途覚醒が減少しやすい。
3. 朝食を抜かず、寝る直前の食事を控える
朝食を抜くと、体内時間がずれ、寝つきが悪くなりやすい。
4. 嗜好品との付き合い方を見直す
飲酒や喫煙などの嗜好品は量やタイミングを誤ると、睡眠を悪化させやすい。



脳トレ 解答編

前号で出題した脳トレ問題、いかがでしたか？
「難しい」とおっしゃりながらも、皆さま一生懸命に考え、答えをひねり出してくださいました。
今号では、その解答の一部をいくつかご紹介します。



考え、悩み、ひらめきが何より大切です。
答えが出なくても考えることそのものが
脳の活性化につながります。
これからも楽しく脳トレを続けましょう!

3月の 行事予定

- 2日・13日・20日・23日 YYY 体操ボランティア JOT 4日 三味線ボランティア 10日 サックスボランティア
13日・30日 傾聴ボランティア 24日 ギターボランティア 26日 歌ボランティア

※本新聞に掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。