プールですいすい歩きませんか

華だより

2022年3月号

発行　社会福祉法人　三幸福祉会

通所リハビリテーション　清華苑すいすい

定員３３名の老健併設通所リハ事業所

TEL　０７８－９３４－０６１６

ブログ更新中！
是非ご覧下さい

春の睡眠について

寒い冬が過ぎ、ポカポカ陽気の春ももう間もなくです！実は冬は睡眠時間が一番長い季節と言われているのですが、寒さにより筋肉が緊張状態にある為、意外とあまり熟睡できていなかったりしていたのです。春は冬に比べると睡眠時間は短くなりますが、気温が上昇してくることで過ごしやすくなり、ぐっすり眠れるようになるそうです。

良い睡眠の為に気をつけたいポイント！

①寝酒をしない
②寝る２時間前には食事を済ませる
③睡眠のリズムを一定にする
④日中軽い運動をする
⑤寝る前に考え事をしない

これらのことを気をつけて、質の良い睡眠を！

ちなみに、３月１８日は『春の睡眠の日』に制定されています。この機会に、ご自身の睡眠を見直してみるのもいいかもしれないですね＊

３月行事予定

- ３月７日（月）～１２日（土）体重測定
- ３月３日（木）　苑内行事「ひな祭りレク」
- ３月１５日（火）苑内行事「ホワイトデーレク」

●新型コロナウイルスワクチン３回目接種について●

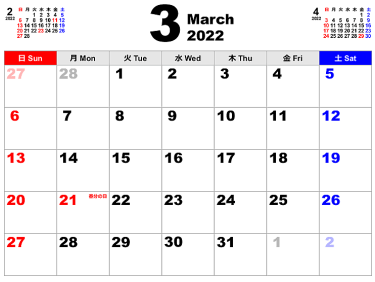
新型コロナウイルスワクチン３回目の予約が開始されていますが、**予約や接種をされた方は**、すでにご報告下さっている方もおられますが、**スタッフまで必ずご報告頂きますよう、宜しくお願い致します。**

●３月の祝日のお知らせ●

２１日(月)が祝日の為お休みとなります。

振替利用ご希望の方は、早めに職員までお声かけ下さい。

※空き枠がなく、振替調整が難しい場合もございます。



PHOTO

Memory

編集後記

新型コロナウイルスの全国的な感染拡大、また当苑に関しても1月末から皆様へご迷惑をおかけ致しました。営業再開になりましたが、感染対策はより強化しながら営業をしております。皆様に安全・安心にご利用頂けるよう、職員一同努めて参りますので、今後もよろしくお願い致します。（三谷）