



うさぎ便り vol.86

2026年4月1日

4月の行事予定

・誕生日会 ・お花見ツアー
※新型コロナウイルスやインフルエンザ感染予防の為...マスクの着用、手指消毒、換気のご協力をお願い致します。



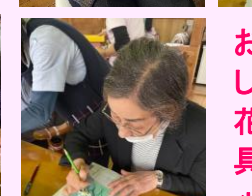
炊飯器で手作りケーキ
を作りました！！
黄色は抹茶味、茶色は
チョコ味です＊

NPO法人認知症介護家族の会 うさぎ
デイサービスうさぎ
〒300-0617
茨城県稲敷市福田1597
TEL：0299-77-9173



ひな祭りの歴史

三月三日の桃の節句は別名、上巳(じょうし)の節句ともいわれます。上巳とは陰暦三月の最初の巳(み)の日で、江戸時代に正月七日、三月三日、五月五日、七月七日、九月九日が五節句と定められた時からこの日を上巳の節句と読むようになりました。



お花のカードを作成
しました!!
花びらは綿棒に絵
具で色付け。
＊カードは皆様のご
自宅に飾って頂きま
した＊

新しいレクです！どちらも新聞を使います。



新利根の長谷川さんに
日本舞踊を披露してい
だきました！！

一緒に踊ったりカラオケ
で何曲も歌ったり、楽しそ
うですね！！



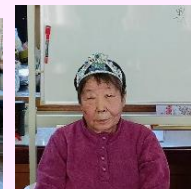
青空がきれいな日にお散歩を楽しみました！！



3月お誕生日
おめでとうございます！

神崎の道の駅で
買い物してきました！

気持ち良いです
ピース！



*看護師コーナー

お花が咲きほころび楽しい季節になりましたが、いかがお過ごしですか。「春は自律神経がゆらぎやすい季節」です。寒暖差や環境の変化によって、身体は思っている以上にストレスを受けています。①背筋を伸ばして座る②鼻からゆっくり吸う③口からゆっくり長く吐く④吐くときに肋骨が少し閉じるイメージ 1日5回ほど・・・呼吸が深くなり身体がリラックスしやすくなります。デイサービスうさぎでも毎日行っています。セルフケアを取り入れ、元気に過ごしましょう。

看護師 小嶋幸子

