



## 通信

3月に入り、春の陽ざしが暖かい季節となりましたが、まだまだ朝夕の冷え込みは続いています。風邪などを引かないように体調には十分お気を付けください。

和風月名の弥生は「草木弥生い茂（やおいしげる）月」が縮まって弥生（やよい）になったと言われています。「弥」は、いよいよ、「生」は、生い茂るを意味しており、草木が芽吹き、新緑の季節へと移り変わる様子を表現しています。他にも桜が咲く時期でお花見の季節から「花見月（はなみづき）」など弥生にはいろいろな異名があります。旧暦では現在の4月から5月を指しているため草木の緑もそこまで目立っていないため少し違和感を感じるかもしれません。

2月13日にはリハビリデイサービスセンター桔梗が丘が5周年を迎えました。コロナ禍でも5周年を迎えることができたのも関係者の皆様のご支援、ご理解の賜物と心より感謝申し上げます。皆様がこれからも笑顔で機能訓練に取り組んで頂けるよう職員一同、精一杯ご支援させていただきます。今後とも阿保デイサービスとともに宜しくお願ひいたします。



## 雛祭りの壁画制作（阿保デイサービス）



桃の花でフロアの雰囲気華やかになりました。

## 雛飾り（桔梗デイサービス）

ご利用者様よりご寄贈頂いたお雛様をフロアに飾りました。ご寄贈ありがとうございます！



## 介護の豆知識（不眠とは）

加齢とともに「早寝早起き」「眠りが浅い」「途中で目覚める」などの傾向が現れます。睡眠には、脳や身体の修復や安定など重要な役割があります。日中の活動量やホルモン分泌能力の低下、体温調整など睡眠に関わる体内リズムが変化、健康への不安などストレスも関係していると言われています。

健康な睡眠をとるためには・・・

- ① 睡眠にメリハリをつける（昼寝は30分以内）  
日中は散歩など太陽の光を浴びましょう
- ② 眠くなるまで寝床に入らない
- ③ 起きる時間を一定にする  
食事でも決めた時間にとり規則正しい生活習慣にする



## コロナワクチン接種について

デイ職員は2月下旬に3回目のコロナワクチン接種を行いました。3回目の接種をすることで感染予防や重症化予防の効果を高めることができると言われています。3回目のワクチン接種をされた方は、各事業所にお知らせください。

