



# ゆめみの通信

3月号(2022年) ゆめみのデイサービスセンター  
取手市野々井1721番地 TEL:0297-85-3285

## ごあいさつ

今年の冬は寒い日が続き、また雪も2回も降り、雪かきに忙しい冬でした。暖くなるのはもう少しの辛抱でしょうか。2月は毎年恒例の節分会を行いました。本格的な春はまだ先になりますが、少しずつご近所散歩などの外出なども増やしていきたいと思っております♪



「ゆめみの」お雛様♡

### オニは外～!福はうち～♪

赤オニ・青オニ、勢ぞろい～!今年も「ゆめみの」に鬼がやってきました～!  
今年の鬼は人(?)ではなく、オニ人形がやりました! みなさん、例年以上にオニに向かって豆まきをしました♪  
ことし1年、無病息災でありますよ～に♪



### またまた雪です～!

今年は1月に続き、2月もまとまった雪が降りました。今年は雪の当たり年なのでしょう。慣れない雪かきに腕や腰に痛みが! 例年以上に寒い冬でもご利用者のみなさんは元気にお越し頂きました♪



## ～～ 施設(ゆめみの)からのご案内 ～～

### ★★ 3月の行事予定 ★★

3月下旬から4月上旬にかけて、毎年恒例のお花見を実施いたします。今年は朝夕の送迎時に桜並木を通り、桜を堪能していただく予定です。  
また、3月は気温も暖かくなってくると思いますので、お天気の良い日は、ご近所の散歩などの機会も増やしていきたいと思っております。

### ★★貴重品の持ち込みはご遠慮下さい。★★

デイサービスご利用時は、現金や指輪、ネックレスなどの貴重品をお持ちにならないようご注意ください。また眼鏡については、ケースにお名前を貼っていただくなどして頂けると助かります。皆様のご協力をお願いいたします。

# 2月の日記(スタッフブログより)

<http://yumeminoday.blog.fc2.com>



## オニは～そと～(続き～)♪

今年の節分は、オニ人形さんに尽きます！豆まき用の豆も本物を使ったせいか、みんな思いっきり豆を投げ鬼退治をして頂きました♪順番で椅子に座ったまま豆まきができるので楽々です！豆まきが終わったら、お昼はミニ恵方巻もでてきました～♪来年もこのスタイルでいきたいと思います



## 9才になりました～♪

「ゆめみの」がオープン9周年を迎えさせて頂きました。そこで建設中の写真を大公開～！もとは原っぱだったの所ですが、約6か月で完成しました。



## 土曜の営業再開～♪

コロナの影響でしばらく土曜日はお休みしていましたが2月から再開しました♪少人数なのでお昼ごはんは、スタッフも一緒に楽しくみんなで食べてます～♪



## ～ゆめみの保健室(冬から春にかけての体調管理)～

季節の変わり目は気圧や寒暖差が大きく、体温や発汗を頻りに調節しなければならないため、「交感神経」と「副交感神経」のバランスを保つことが難しくなります。ご自身の体調の変化を見逃さないよう注意してください。  
※「交感神経」は昼間に作用し、「副交感神経」は夜間や安静時に働きます。

★季節の変わり目に起こりやすい症状★  
疲れ、眠気、肩こり、めまいなど



### ★ 具体的な改善策は？ ★

1. 規則正しい生活
2. 1日3食、バランスの良い食事
3. 睡眠を取って心と体を休ませる

## ◆◆ スタッフだより ◆◆

3月に入り、寒い冬から暖かい春が待ち遠しい日々になりました。気分も晴れやかと思いますが、私にとってはしばらく辛い季節になります。30数年来の花粉症なので、朝起きるとくしゃみ鼻水の連続で治るまでは何もできません。これから1か月頑張ります。花粉症に負けないように!!

調理担当 金澤 比呂子



この冬は真白な雪景色を2回も見て、終わることがないかと思われた寒さも少し緩んできました。梅の花が咲き始め春の気配を感じるこの頃です。始まりの季節ですので私も何か新しいことにチャレンジしてみたい気分です。長続きすればもちろん一番良いことですが、先々の事はあまり考えず「まずは挑戦してみよう」とワクワクしながら春を楽しみたいです。  
施設長 兼 生活相談員 高尾純子