



# 行事予定表



お花見 (外でお弁当)



ゲーム



体力測定



身体機能維持向上体操

(セラバンド・ボール・ダンベル・リズム体操等)

都合により、予定が変更する場合があります。ご了承ください。

| 日   | 月                 | 火               | 水             | 木             | 金            | 土   |
|-----|-------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| 1   | 2                 | 3               | 4             | 5             | 6            | 7   |
| お休み | お花見               | お花見<br>Vo.ハーモニー | お花見           | お花見<br>Vo.永寿会 | お花見          | お休み |
| 8   | 9                 | 10              | 11            | 12            | 13           | 14  |
| お休み | ピンポン<br>ゲーム       | 鯉のぼり作り          |               | コップIN<br>Nゲーム | 茶道<br>Vo.松風会 | お休み |
| 15  | 16                | 17              | 18            | 19            | 20           | 21  |
| お休み | Vo.北部ハー<br>モニカクラブ | コップIN<br>ゲーム    | ひっくり<br>返しゲーム | Vo.永寿会        | フェルト<br>的当て  | お休み |
| 22  | 23                | 24              | 25            | 26            | 27           | 28  |
| お休み | 壁画作り              |                 | 体力測定          |               |              | お休み |
| 29  | 30                | お休み             |               |               |              |     |
| お休み | ピンポン<br>ゲーム       |                 |               |               |              |     |



デイサービスセンター白鶴ホーム

☎048-758-0051



## ～「脳卒中予防」について～

脳血管障害の発症件数は、減少傾向にありますが、寝たきりとなる原因の1位です。ですから、予防が非常に重要です。

日本脳卒中協会から『脳卒中予防10ヶ条』として、わかりやすくまとめられていますので、ご参考にしていただければと思います。

- ① 手始めに高血圧から治しましょう
- ② 糖尿病放っておいたら悔い残る
- ③ 不整脈見つかれば次第すぐ受診
- ④ 予防には、タバコを止める意志を持って
- ⑤ アルコール控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎるコレステロールも見逃すな
- ⑦ お食事の塩分・脂肪控えめに
- ⑧ 体力に合った運動続けよう
- ⑨ 万病の引き金になる太りすぎ
- ⑩ 脳卒中起きたらすぐに病院へ



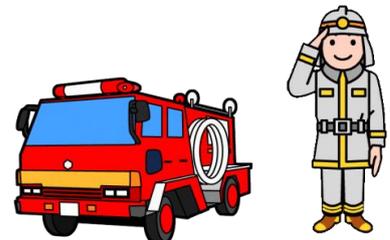
### 3月の様子



スリッパ飛ばしゲーム



消防署による火災報知器説明



タオルホッケー



チュウリップ飾り作り



ボランティア ハツ橋会様