



# あいとだより

令和7年3月号

## 3月といえはひな祭り

ひな祭りとは3月3日の桃の節句の事で、女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日です。

雛人形は、子ども達の代わりに病気や事故から守ってくれるとされている為、女の子が元気で幸せになるようにお祝いやの気持ちや願いを込めて飾ります。昔は、紙で雛人形を作って、病気やけがなどのよくないものを持って行ってもらうように川に流す「流し雛」をしていたそう。だんだんと雛人形が素敵なものになってきたので、今は飾ることが多いけれど、昔のように「流し雛」してお祝いをするところもあるんだそうですよ♪



NICE! このすっけなものがあ

NICE! あ〜ん

NICE! キマりました

NICE! 裏ピース

NICE! 皆で食べるとおいしいよ

3日4日5日の昼食はおひな様ランチでお祝いをしました。おやつは春らしい和菓子を♪皆様素敵な表情を見せて下さりましたよ😊

NICE! 春らしいのであ

NICE! 食べるのになんて

NICE! NICE! NICE!

あいとガールの皆様最高のナイスな笑顔ありがとうございます！えがお・デ・あいと職員一同男女関係なく皆様の健康、幸せを日々祈っております♡

## ひと足先に春きぶん♪ お楽しみ入浴週間

3月17日(月)~22日(土)はお楽しみ入浴週間でした。桜を眺められた方ラッキーでしたね。

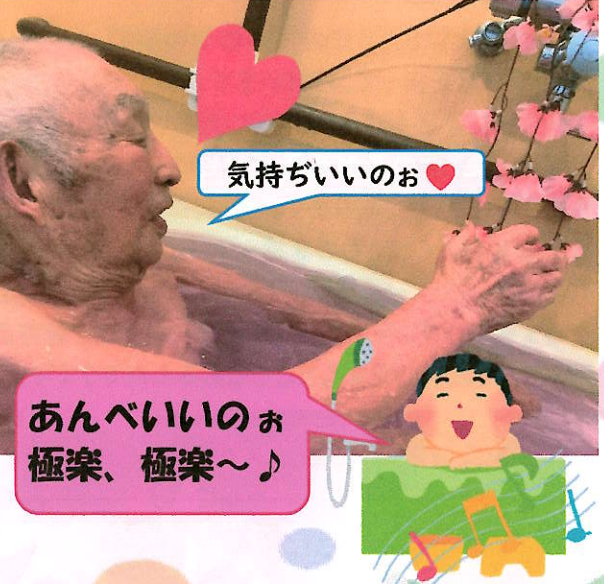
お風呂の健康効果って知っていますか？浴槽に浸かる事で疲労が軽減し、良い睡眠が取れるという事が報告されています。またリラックス効果やストレスホルモンが減るという事なども明らかになっています。

お湯に入ると体温が上がり、血管が広がって血液の巡りが良くなります。血流で全身の疲労物質が取り除かれ、栄養分が届けられます。このことで効率良く疲労が取れるのです。

だからといって長湯は禁物なんですよ★

湯温は38~40度程度、入浴時間は10分程度が目安です。急ぐ必要はありませんが、長時間の入浴はのぼせたり、めまいの原因となる事があり、転倒リスクやおぼれてしまうリスクも生じます。特に暑い季節には熱中症や脱水症状にもつながりかねない為、注意が必要です。

もちろん体調がよくない日の入浴は控えましょうね。皆様、無理なく気持ちよく入浴を楽しみましょうね♪♪



気持ちいいのお♡

あんべいいのお 極楽、極楽〜♪

### 成田さん ありがとうございます

利用者様ご家族様より季節ごとに綺麗なお花を頂いております。皆様毎日愛でながら観察しております。「わあ、きれいだの」「春みでだの」「早く春なればいいなさのお」などの声聞かれています。ひと足早い春をありがとうございます♡

サンシュユ ねこやなぎ 啓翁桜 桃

お知らせ

誕生カードは来年度より誕生月中旬にお渡し致しますのでよろしくお願い致します。

花見弁当の日 4月

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30	27	28	

さあ今日も元気に楽しく過ごしましょう☆

Instagram マイペースに更新中

気軽にフォロー、いいね！♡ 待ってま〜す

Instagram X EGOA DEAITO

JA庄内たがわ総務部福祉介護課  
〒999-7621  
鶴岡市長沼字宮前23番1  
☎ 0235-33-8165  
✉ fukushi@ja-shonai.or.jp