

3月2日・3日と、デイサービスセンター来夢では、桃の節句おひな祭りを祝って、桜餅づくりをみんなで行いました。



蒸した道明寺を、すりこ木でつぶします。男性陣が大活躍！



こちら女性陣は、手際よく餡を丸めてくださいました。



児童の子ども達と一緒に。



あれれ、餡がふたつ！



はい、出来上がりです♪



キッズヘルパー活躍中！



みんなで、いただきます！



デイ来夢特製、名付けて
さくらセットの
できあがり〜〜！
桜餅2個、甘酒、雛あられ
ボリュームたっぷりです。

**楽しい記念撮影！
ないきいおひな様！**



3月・健康管理のポイント



花粉症のピーク

スギ花粉の飛散量が最も多くなる月。飛散量と症状の強さは必ずしも一致しませんが、花粉症の人には辛い月です。花粉飛散量を把握して、マスクの着用、不要な外出を避ける、自分の症状にあう薬を見つけるなどの工夫も大切です。

過眠・睡眠障害

「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように、強い眠気を感じる人が多い時期。徐々に暖かになっていく気候だけでなく、花粉症の薬などが原因になっていることもあります。あまりに眠気が強い場合は睡眠障害が伴っていることも……。春の眠気を効果的に解消し、新年度に向けて快適なスタートをきりましょう。

無料体験 実施中

ご紹介も受付中！

曜日によってカリキュラムが変わりますので、回数等
はご相談に応じます。お気軽
にお問合せください。

**デイサービスセンター来夢は、
多世代交流を積極的に行っ
ています！**

