



R5年

デイサービスセンター にらがわの里通信

春号



新緑の季節となり、新年度を迎えました。

新たな気持ちでデイサービスを盛り上げていきたいと、職員一同張り切っております。

楽しい行事等をご用意して、皆様のご利用をお待ちしております。



どっちから食べようかな



選べないので全部ください！



和菓子・洋菓子なんでもあるよー



3月



3月お誕生日の方のプレートです



美味しいケーキを食べてルンルン

並んでいるスイーツを見て笑顔、選んで笑顔
食べて笑顔…の行事と言えば？そうです！
スイーツバイキングです！
ケーキにゼリーにタイ焼き等々どれにしようか
迷っちゃう♪ 「そっちも美味しそう」「もう
一個食べたい」など話しながら召し上がって
いました。
3月のお誕生日の方には特別にお名前プレート
をご用意させていただきました。

さくら祭り

今年も裏庭の
桜が満開になり
「桜祭り」を開催
しました。
甘酒、たこ焼き
綿あめ等、おい
しいおやつを
食べた後は射的
で遊んで楽しく
過ごしました。



すてきすぎます！



お花見

お天気の良い日に、グリーンパークへ
お花見に行きました。
満開の桜の下で皆さまの笑顔も明るい
桜のようです



~~~~~ お昼寝のお話し ~~~~~

昼寝には夜の睡眠の「3倍もの効果」があるそうです。質の高い昼寝をとることで、疲労回復・ストレス解消・心臓病やアルツハイマー病のリスクの低下などがあるそうで、昼寝の時間は「15～20分の間でとること」によりその効果を上げることができます。

30分以上寝てしまうと、脳は熟睡するモードに切り替わってしまい、起床後も慢性的な眠気が続いてしまいます。

また、昼寝をとる時間は「午後3時まで」が理想的です。午後3時以降の睡眠は体内リズムが乱れる原因にもなり、昼夜逆転の生活を招いてしまう可能性もあり、夜の睡眠の質を悪くしてしまいます。

昼寝の効果を上げるためにも、昼寝をとる時間は「昼食後から15時まで」の間で「15～30分程度」を意識してみましょう！



祝！100歳！  
石川安平様  
おめでとうございます。  
3月20日のお誕生日当日に、  
利用者の皆様と職員でお祝い  
させて頂きました。  
笑顔でVサインする石川様。  
これからも元気に長生きして  
デイサービスに遊びにきてく  
ださいね。



折染め教室 2月

今回の折染め教室は  
お雛様の壁飾りを作り  
ました。  
1週目はお内裏様と  
お雛様の着物2枚を  
折り染めして  
2週目は染めた着物を  
お内裏様とお雛様に  
着せてオリジナルの  
カップルが誕生  
しました



今後の行事予定  
「工作教室」  
「フラワーアレンジメント」  
「夏祭り」を予定しております。  
お楽しみに☆



「夕食弁当お持ち帰り」サービス

デイサービスご利用者様とご家族様でもご希望があれば1食390円で夕食弁当をお持ち帰ることができます。お粥や刻み、ペースト、禁食等にも対応いたします。詳しくは職員までお問い合わせください。



行事の様子はこちらのインスタグラムからもご覧になれます  
【niragawanosato】で検索してください。



ご近所でお困りの方はいませんか？

- ・体操して筋力低下を防ぎたい。
- ・頭を活性化し、物忘れを予防したい。
- ・同世代の友人を作り、楽しく過ごしたい。
- ・1人で寂しそうにしている。

... などなど。

お困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひご相談ください。

さまざまなプログラムをご用意して、みなさまのご利用をおまちしております。

体験・見学 いつでもご相談ください。

体験では無料で送迎・入浴・昼食・リハビリ・夕食弁当もご用意致しております。

〒373-0024

群馬県太田市上小林町 1465-1  
デイサービスセンター にらがわの里

TEL 0276-25-5668 FAX 0276-25-5667

お気軽にご相談ください。

生活相談員 栗原・阿藤 まで



にらがわの里ホームページ

