



# とまと村通信

3月 号



ぷちとまと

リハビリ



上半身と下半身の筋力低下を防ぐ運動を行っています。

デイサービスご利用当初、車いす移動だった方が、今では職員の見守りの中で

歩行器を使って移動できるまでになった方もおられます。

ぷちとまと2

整容の時間



どうしても加齢とともに肌が乾燥しやすくなっていきます。

職員が丁寧に、たっぷり保湿クリームを塗布しながらマッサージもしております。

利用者様にとっては癒しの時間です。定期的に爪切り・耳掃除も行います。

ぷちとまと

お祝い



2月28日は齊藤不二子様(大正11年生)と松元トミエ様(昭和11年生)の誕生日でした。松元様は87歳。齊藤様はなんと！101歳になりました！お二人とも、とてもお元気です。

ぷちとまと2

リハビリ



昼食後は口腔ケアをします。その後はゆっくり、過ごし14時から個別のリハビリをします。画像はほんの一部ですが、皆さん熱心に取り組まれております。

お知らせ

外出時にオススメな花粉対策

メガネ

通常のメガネでも約40%減  
カバー付きメガネなら約65%減

マスク

約3分の1～6分の1ほど減  
インナーマスクも効果的

綿や化繊など、  
凹凸の少ない素材の衣類で  
花粉の付着を抑える

髪をまとめたり  
帽子や手袋も効果的



穏やかや気候になってきましたね。でも、花粉症の方にとっては憂鬱な時期です 😞😓  
国民の4人に1人が花粉症と言われております。画像以外にも、手洗いうがい、洗顔も体に付着した花粉を落とすことで効果的です。(画像が見えにくくてすみません 😊)

今月のイベント

★1号館☆

1～10日 壁画づくり  
16～17日 職員レク

☆2号館☆

9、10日 アロママッサージ  
16、17日 調理レク  
23、24日 誕生日会

＜編集後記＞

冬の名残のまだ去りやらぬ時候、皆様いかがお過ごしでしょうか。肌寒い日もある中、コンビニではもう「冷やし中華」を販売していました。即購入。帰宅し開封後、マヨネーズをドバツ！と投下。家族からの冷やかな視線を浴びながら、美味しく頂きました(;^\_^A 皆様、冷やし中華にマヨネーズってあり？なし？ですか？ (KAZU)

有料老人ホームとまと  
大分市大字城原字尾崎 2551-9  
TEL(097)574-7600  
FAX(097)574-7601

