



# ひらた通園だより

～134号～

社会福祉法人 旭川荘  
ひらた旭川荘通園センター  
令和6年3月1日  
発行責任者 佐藤 美彦

まだまだ寒さの続く毎日ですが、暖かい日があると、もうそこまで春が訪れていることを感じられる季節になりました。

今年度は卒園されるお友だちが2名おられ、小学校での新しい生活がスタートします。これまでの経験を宝物にして、楽しい小学校生活にしてくださいね。

4月から引き続き、ひらた通園センターで色々な活動や経験ができるよう考えてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします

戸守美希



## ～活動の様子～ (2月)



節分に鬼退治をしました



## HAPPY BIRTHDAY



河原 大樹さん  
平成6年3月9日生れ

## ～看護師より～

3月は「季節の変わり目」にあたる時期です。春は日々の寒暖差や低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動の大きい季節です。気圧の変動によって、自律神経のバランスを崩し、めまいの悪化・心拍数の増加・血圧の上昇・慢性痛の悪化などの症状が現れます。季節の変わり目の不調を起こさない対策として、バランスの良い食事、ストレッチ体操、室内外の寒暖差を緩和、気圧の不調にはマッサージも有効です。(両耳をつまみ、上下左右に引っ張りながら緩やかに回すなど) 通園でも天気の良い日は散歩に出たり、ボールやハンモックで身体の緊張を緩めたりするなどの活動をしていきたいです。

看護職員 坂下美香

今年度は陶守蓮さんと山崎朱莉さんが卒園されます。陶守さんは3/11(月)に通園センターで、山崎さんは3/26(火)にひらたえがお保育園で卒園式に参加します。3/11(月)に利用の方は式に参加していただき、みんなで門出をお祝いしたいと思います。

## ～3月の予定～

- 1日(金)～7日(木) 体重測定
- 11日(月) 卒園式(陶守さん)
- 25日(月) 視線入力

～散髪について～  
 今回の散髪は、3月末～4月で調整しています。日程が決まり次第お知らせいたします。

視線入力!  
 第四日曜日にやってみよう



写真につきましてはご家族の方の了解を得て掲載させていただいています。