



新年度が始まり、新しく大きなランドセルを背負い桜並木を登校する子供達がキラキラと輝いています。新元号も「令和」に決まり、「平成」も残す所あとひと月。楽しい思い出で平成を締めくくりましょう



春風や 闘志いだきて 丘に立つ 高浜虚子

オリーブケア・デイサービス

3月は常陸太田に観梅ドライブに、常陸那珂港に豪華客船飛鳥を見に出かけたりしました！太田名物鯨焼きを頬張り大満足♪客船飛鳥の船の大きさにもとても驚きました。暖かくなるので4月はお花見や外出を企画しています。お楽しみに～♪



デイサービスセンターハビリス

3月はひな祭りに始まり、観梅や大洗港での日本丸見学もあり忙しくも楽しい一月となりました。観梅は丁度暖かい日で、綺麗な梅を堪能し春の訪れを感じて来ました☆



デイの様子やハビリス通信は

カルドカーサ太田

花便りも伝わり待ちわびた春に心うきうきしてしまいうさそうです。入居者様もあたたかい日差しに心なしか嬉しそうで自然と笑みがこぼれます。



毎月第3水曜日13:30～15:00にカルドカフェを開催しております。介護相談や簡単な介護技術講座なども行っております♪

新しいお友達を迎え、賑やかな声とともに新年度がスタート♡また、お兄さんお姉さん振りを発揮する子ども達も頼もしいです☆今年も公園に出かけたり、おじいちゃんおばあちゃん達と楽しく行事に参加したりして元気に過ごしましょう(*^^)v

・リヴィエキッズ

キッズルームの様子やお便りは をチェック!

～今月の健康～ 春はメンタルの乱れに要注意！

心身の疲労、ありませんか？

【こんな時は ちょっと立ち止まってみて】



春は、気候はもちろんのこと、新しい挑戦や新しい仲間など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労等、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになります。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬ内に、ストレスが強くなっている事もありますので要注意です。

心のバランスを整えるには？

- 1.生活のリズムを整える
Point
「起きる時間」
「寝る時間」
「朝昼夕の食事の時間」
- 2.栄養バランスのよい食事をとる
- 3.休養をとる
- 4.体温調節をしっかりと

利用料引落日のお知らせ

4月の口座引落日は **4月17日(水)**です。前日までにご確認をお願い致します。



サービス提供について不都合なことやご希望がありましたら遠慮なくお話し下さい。よりよいサービスの為に、対応方法を一緒に考えていきたいと思っています。

オリーブケア
東海村須和間1435-9
TEL029(287)1980

デイサービスセンターハビリス
東海村舟石川833-6
TEL029(219)7814

カルドカーサ太田
常陸太田市山下町4050-2
TEL0294(85)8688

オリヴィエキッズルーム
東海村舟石川833-6
TEL029(282)7758

