

# はらりハだより



月刊ニュースレター-2025.4月号

桜の花も開花し、暖かな春の日差しが気持ちよく感じられようになってきましたね。

今年もデイケアご利用中に“蓬川お花見散歩”実施しています。

蓬川沿いの桜もとても綺麗に咲きますよ。

是非、ご利用下さい！！

やってみよう！！

## 「栄養のお話」

「以前より食欲が出ない、体重が減ってきた、」

低栄養になると心と体が弱まります

食事量が増やせない方はこんな方法も試してみてください

オイル類

調味料

デザート

大さじ一杯

大さじ一杯

1個

100kcal~

100kcal~

250kcal~



## 先月の一コマ!!!

①タオルを広げて  
床に敷く。

転倒予防に!!!



2セット

②両足の指を使って、  
タオルをグイグイ  
引き寄せる。



③タオルを全て引き寄せ  
られるまで繰り返す。



5本の指を  
しっかり使う!

## 蓬川お花見散歩

今年も蓬川お花見散歩を実施いたします。

桜が咲き次第、皆できれいな桜を見に行きましょう。

職員が付き添います。

徒歩、歩行器、車椅子などなでも大丈夫ですよ。

行ってみたい方は職員までお声がけください。

日程 桜開花中 毎日

時間 デイケアご利用時間中

会場 蓬川公園

※散歩に行かれる方はその日のリハビリはいつも通りのメニューでできません。ご理解のほどよろしくお願い致します。



良いお天気だったので、お散歩しに行ってきました!!!

出屋敷駅前、桜が咲いていましたよー!!!