

# ル・グランレポート

Vol.1878 令和 8年3月 1日発行

向春の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

春は朝晩冷え込む一方で日中は暖かくなることが多く、一日の中で寒暖差が大きい季節です。また日照時間が延び、体内時計の調整が必要になります。このような急激な気温や日照時間の変化に対応するため、自律神経等を活発に働かせますが頻繁なためエネルギー消費が激しく、睡眠の質が低下し、疲労感や日中の眠気を感じることがあります。

眠気対策には日光を浴びたり、朝食をとったり、軽い運動をしたり、規則正しい生活をするのが大切です。さらに、冷たい水を顔や首にあてると交感神経が刺激され、体がアクティブな状態になるため効果的です。またローズマリーやペパーミントなどの香りは、頭をクリアにして眠気を覚ます効果があるそうです。

浅春の折、ご自愛くださいませ。

ル・グランガーデン 清水

## 三味線・手話

登米会の方々が三味線を披露してくださいました！演奏も素晴らしかったですが話がとても面白く、笑いが絶えませんでした。また、手話を教えてください、一緒に歌を歌いました。皆様楽しそうに参加されていました。



ル・グランのSNSではレクリエーションの詳細な様子をお届けしています。右のQRコードを読み込んでご覧ください。



ブログ



グラムスタ

WEBページから面会の予約をできるようになりました。右のQRコードを読み込んで予約いただけます。



面会予約

# 初午

お賽銭をして皆様真剣に手を合わせています。お参りのあとは手作りのお稲荷さんを召し上がっていただきました！「甘くておいしいよ」ととても好評でした。



# 節分

鬼に向かってカラーボールを投げます。逃げた鬼を追いかけて鬼退治成功です！そのあとに甘納豆などを食べました。とても盛り上がり、節分を楽しんだ一日でした。



# バレンタインデー

バレンタインにちなみ、職員から生チョコをプレゼント♡カカオ、キャラメル、紫芋、ほうじ茶のパウダーをかけました。「どれもおいしいよ！ありがとうございます」と言っていたさうれしくなりました。



## ～3月レク予定～

- ・ひな祭り
- ・ホワイトデー
- ・水餃子の日
- ・お彼岸牡丹餅



## ～特別食～

- ・ちらし寿司
- ・いわしつみれと大根煮
- ・フルーツ パイン
- ・小そば



現在、面会制限を一部解除させていただいております。3月も引き続き継続させていただく運びとなりました。面会の際には、Web予約もしくは電話予約にて事前予約をさせていただきますようご協力お願いいたします。