

2026年 3月 デイケア・デイナイトケア 月間スケジュール ※赤字は誰でも参加できる活動です

月		火		水		木		金	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
まなび 卓球部	カルピデューム 卓球部 ミュージックサロン 軽音楽部 就労相談	DAC 健康ウォーク	DAC PBC 栄養相談 (第1・3週) クッキング (第2・4週) 生きものがかり (隔週) マインドフルネス	カルピデューム DAC レクorヨガ	カルピデューム やまぼうし (月1回) カラオケ SST	DAC やまぼうし 健康倶楽部	スポーツ やまぼうし 制作 シネマ ヲタクラブ	カルピデューム バレエ部 マッスルンorレク	テーマミーティング バレエ部 茶道教室 GBT
・ 思春期デイケア ・ フリースペース		・ 思春期デイケア ・ フリースペース		・ 思春期デイケア ・ フリースペース		・ 思春期デイケア ・ フリースペース		・ 思春期デイケア ・ フリースペース	



【デイケアタイムズ】

3月になりました。日中は暖かくなってきましたが、まだまだ朝夕は少し寒い天気が続いていますね。花粉も飛んでいるので、花粉症に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。花粉がひどい時には、主治医に相談してみましょう。3月は受験や卒業、職場の異動など、変化の多い時期です。環境の変化で体調を崩す方も多いため、体調管理をしっかり行い、程々に休みながらゆっくり過ごしていきたいと思います。

【2月の行事報告】

バレンタインスタンプラリー→
12日は、バレンタイン企画でスタンプラリーを行いました！スタッフとじゃんけんしたり、日頃のありがとうを伝えたりしながら、スタッフのサインをゲットしてお菓子和交換しました！みなさん、楽しみながら参加していただき、ありがとうございました。

＜土曜開所＞
14日は土曜開所がありました。シチューをみんなで作って、美味しくいただきました。カラオケをして楽しみ、おやつにバナナチョコクレープを作って、みんなでいただきました。

【3月の行事予定】
3月31日に1年間で頑張った方々へスタッフから利用者様へ年間表彰が行われます。皆さまのご参加をお待ちしております。

土曜開所のお知らせ

3月の土曜開所は
21日です！
皆様の来所をお待ちしております♪

クリーンパートナーの日時については
デイケア掲示板にてご確認ください。
お間違えのないようご注意ください。

Cafeやまぼうし

今月のオープン日
3月のやまぼうしは
26日(木)
です。お楽しみに！

Cafeやまぼうしは開店しておりますが、感染症対策のため、一部テイクアウトのみとなっております。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いたします。

今月の豆知識

『春に増える心身の不調を防ぐに』

春は気候や環境の変化が多い季節です。気温の高低差に伴う体温調整、新しい環境による心身の疲労など、突然の変化に対応できずストレスを感じてしまいます。心身のバランスを整えるために、起きる時間、寝る時間、食事の時間など、なるべく同じ時間になるよう生活リズムを整え、栄養バランスの良い食事を摂ることも大切です。そして、呼吸を整え、休日には「好きなことをする時間」を意識して作り、音楽や散歩などリラックスしてゆったりした時間を過ごしましょう。自分のお気に入りの場所や安心できる何かを見つけてみるのも良いですね。

日・祝日はお休みとなります。**土**は祝日のある週は開所予定となっております。デイケアに興味のある方は、外来受付スタッフ又は、デイケアスタッフにお尋ね下さい。聖ルチア病院 ☎: 0942-33-1581 聖ルチア病院デイケア直通 ☎: 0942-33-3900