

1/19 トラベルwithじえぷと 豊川稲荷ツアー

豊川稲荷の初詣にお出かけしました。天気にも恵まれ、入居者同士で一日楽しく過ごしました。今年が良い年になる様、しっかりみんなの分までお参りしました。



身体中に、煙をあびました！

3月の飾り付け

お雛様を飾り付けて、桃の節句の準備は整いました♪



2/5 グランシアピック

ミラノ・コルティナ五輪の盛り上がりをもT-グランシア水源に持ってきました。

みんなでホッケーゲームを楽しみ、息も上がって少し疲れも出ましたが、思いっきり頑張りました。



3/3 桃の節句イベント



お抹茶を飲みながら雛あられを食べて、
みんなでおしゃべり。
いつもとちょっと違う雰囲気です。

<T-グランシア水源 4月のイベント>

★	6日(月)	しまむら移動販売	13時半～15時半
★	10日(金)	福祉ネイルサロン	10時～13時
★	22日(水)	美と癒しタイム	※入居者様以外の予約も受付できます。
★	28日(火)	シニアの日・写真撮影会(要予約)	10時～15時

【T-グランシア水源お問い合わせ先】

住所：愛知県豊田市水源町5-3-1

代表：0565-24-3160 / 無料通話：0120-933-012



訪問看護ステーションのご案内

「体が疲れやすい」、「眠りにつきにくい」、最近このような体調不良を感じたことはありませんか？

それは、気温差による自律神経の乱れが原因かもしれません。

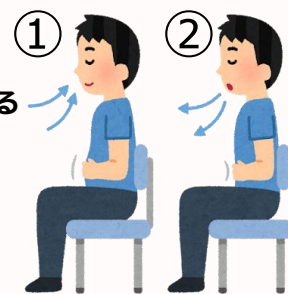
自律神経を整えるために、今回は**深呼吸(腹式呼吸)**の方法を紹介します。

効果：体と心を落ち着かせ、緊張がやわらぎ、眠りにつきやすくなる

- ①鼻からゆっくり息を吸い込み、おへその下に空気を溜めていくイメージでお腹を膨らませる
- ②お腹をへこましながら、口からゆっくり息を吐き出す

ポイント

- ・空気を取り込みやすくするため、背筋を伸ばすようにしましょう
- ・息を吐く際は、吸うときの倍ぐらいの時間をかけ吐き切るようにしましょう



【訪問看護ステーションお問い合わせ先】

電話番号：0565-41-7388 / FAX：0565-24-3161

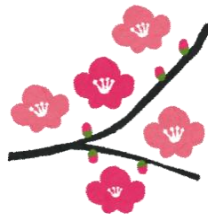
営業時間：8:30～17:30 / 休日：年末年始(土日通常営業)

※24時間・夜間の緊急対応体制があります。

※人員体制などにより、対応が難しい場合があります。

まずはお気軽にご相談ください。





ひな飾りを作りました



〈今月の掲示板〉

1月から開始しているバイクを漕いで貯めるスタンプカードが貯まった方へ賞状をお渡ししました！
たくさんの方が参加しています！



水源サロン 空き情報

月曜日	火曜日	水曜日
△	△	△
木曜日	金曜日	土曜日
△	○	×

3月に入り少しずつ春の訪れを感じる季節となりましたが、まだ寒暖差が激しい日もありますので
体調管理と感染管理に配慮しながら、心を込めたケアを提供してまいります。
今後ともよろしくお願いいたします。

【お問合せ先】

豊田市水源町5丁目3番地1
TEL：41-6895
FAX：24-3161
お気軽にお電話ください♪





桜の木壁画創作



暖かくなり屋外歩行に行く機会が増えてきました♪



今月の誕生日

3/5



3/19



3/23



大林サロン 空き情報

月曜日	火曜日	水曜日
△	△	○
木曜日	金曜日	土曜日
△	○	△

暖かな日が増え、春の訪れを感じる季節となりました。
日頃よりご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。何かお気づきの点などございましたら、いつでもお気軽にお声がけください。今後ともよろしくお願い致します。

【お問合せ先】

豊田市大林町17丁目11番地2
TEL：85-8715
FAX：85-8716
お気軽にお電話ください♪

