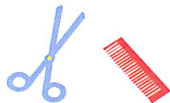


# 3月 みずほ便り

## お知らせ

～別冊号～

### ● 3月の散髪予定日のお知らせ



3/7日(月)～12日(土)の期間になります。  
\*カット代は、2000円となっております。

### ● うがい手洗いについて



まだまだインフルエンザが猛威をふるっています。  
喉の粘膜についた菌を洗い流すうがい、  
手に付着した菌を洗い流す手洗いをこまめに行い  
ましょう。これからの季節、花粉も舞い始めます  
うがい手洗いで予防対策していきましょう！

### シナプソロジー活動中!

2月より導入しております  
シナプソロジー!!  
皆様、興味を持って活動  
されています。



## 3月のレクレーション



7日～12日  
『空から狙え』

\*お手玉を投げて点数を競います  
効果：上肢の筋力運動、座位のバランス運動



14日～19日  
『バウンドホッケー』

\*テーブルの球を落とさないようにします  
効果：上肢の筋力運動、座位のバランス運動



21日～26日  
『色合わせ』

\*上手く色を合わせていきます  
効果：脳の活性化



28日～4月1日  
『桜を咲かせましょう』

\*ボンボンを投げ、木に桜を咲かせます  
効果：集中力の向上、上肢の筋力運動

### ● お花見バスハイクのお知らせ



3月24日(木)～3月30日(水)  
場所は現在検討中です。決定次第ご連絡致します。