

ほほえみ ニュース

令和3年3月10日発行

第232号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責：七海由香



～ 雛生 ～

ひな祭りの起源は、300年ごろの古代中国で起こった「上巳節」に遡るといわれています。「上巳（じょうし/じょうみ）」とは旧暦3月の最初の巳の日こと。のちに行事の日付が変わらないよう、3月3日となりましたが、もとは女の子のための行事ではなく、春の訪れを喜び、無病息災を願う厄払いの行事でした。

3月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	つつき ビーチボール	つつき ビーチボール	お手玉積み ゲーム	お手玉積み ゲーム	花びらすくい	花びらすくい
7	8	9	10	11	12	13
	お手玉ホッケー	お手玉ホッケー	創作	創作	創作	創作
14	15	16	17	18	19	20
	創作	創作	つつき ビーチボール	コップタワー	コップタワー	
21	22	23	24	25	26	27
	お手玉キャッチ	花びらすくい	花びらすくい	タオルでポン	タオルでポン	絵合わせ
28	29	30	31			
	バウンドボール	コップタワー	ストラックアウト			

～花粉症～ 過眠・睡眠障害

すぎ花粉の飛散量が増えてきました。「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように、強い眠気を感じる人が多い時期。徐々に暖かになっていく気候だけでなく、花粉症の薬などが原因になっていることもあります。あまりに眠気が強い場合は睡眠障害が伴っていることも…。症状が強い時は、かかりつけの先生に相談してみましよう。

レクリエーション風景



創作でひな人形を作りました。皆さん思い思いの表情を描かれていました。世界に1つしかないひな人形が出来上がりました。

