

# てんてん 2023.3

特別養護老人ホーム  
天赦の里 広報誌

三寒四温の季節となり、いよいよ春が近づいてまいりました。が、朝夕や日ごとの気温差に、どーもこーも身体が付いていけません(^^;)寒暖差が大きいことにより、自律神経が乱れ身体が疲れることを「寒暖差疲労」というそうです。自律神経を整える為には、規則正しい生活はもちろん！首を温めたり、耳をつまんで前後に回したりするのも効果的みたいです。今年インフルエンザも流行しておりますので、皆さんもどうぞお身体を大切になさって、寒さの中に春を見つけていきましょうー♡



「黙ってなど食べれる  
かいな～笑笑」



皆さんの無病  
息災を願って♪



鬼さんも  
大変ね～



バケツプリン  
作ったよー



見て見て～

みんなで焼き  
肉を食べに行  
こ～歯茎でも  
食べれるよ！



満99歳！



ワオ！！



プレゼント  
ありがとうー



おまけ

3/1よりご面会が  
可能となりました！  
お電話にて日時のご  
連絡をお待ちしてお  
ります。

