

3月 フレンズ便り

2026年3月号
 フレンズケアセンター
 リハビリコース
 (連絡先) 世田谷区下馬2-21-11
 ☎ 3422-7211

朝・晩冷え込む日が続きますが、日中はポカポカと暖かさを感じられる事が多くなってきました。春は草花がとても綺麗に咲く季節です。桜の開花も待ち遠しくなります。とは言え、まだまだ【三寒四温】厳しい時期ですのでくれぐれも体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。

25日は『笑顔表情筋の日』…笑いや笑顔には気持ちを前向きにし免疫力を高める効果が有ると言われています。笑顔を作るだけでも表情筋の動きが脳に伝わるそうです。表情筋のトレーニングの一例…顔の筋肉を使う事を意識しながら大きく口を動かして『あ』『い』『う』『え』『お』と言ってみましょう。1日、2~3回やると効果が期待されます。

折り紙で三方を作り、その中に豆を入れ、無病息災を願い、「鬼は外〜福は内〜」と赤鬼、青鬼に豆をまきました。降参した、鬼は優しい鬼へ変わり、記念に写真を撮りました。



フレンズ玄関フロアにある立派なお雛さま7段飾り飾

月に一回、ギターを弾きながら懐かしい歌を歌って下さる【洗平さん】です。心にしみる歌声です♪

お知らせ

- ☆18日(水) 訪問理美容があります。ご利用になりたい方は職員にお声掛け下さい。
- ☆20日(金)は祝日ですが、営業いたしますので、お間違えの無いようお願いいたします。
- ☆25日(水)から31日(火)まで、パワーリハビリご利用の方は、体力測定を行いますのでパワーリハビリは中止となります。ご理解、ご協力をお願いいたします。
- ☆桜の開花とお天気と体調を考慮して、お花見ドライブを考えております。

3月は下記の日程でお誕生会をいたします。おめでとうございます。



- 7日(土) 林さん
- 12日(木) 遠藤さん・鈴木さん・清水さん
- 18日(水) 折川さん・金子さん・黒田さん

※都合により変更になる場合もあります



令和8年3月予定表



日 月 火 水 木 金 土

1	2	3	4	5	6	7	
	午前	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	書道(希望者)・レク	小松さんの音楽会	レクリエーション	レクリエーション	レク・誕生会
8	9	10	11	12	13	14	
	午前	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	フラワーアレンジメント (希望者) ・レクリエーション	小松さんの音楽会	レク・誕生会	書道(希望者)・レク	レクリエーション
15	16	17	18	19	20	21	
	午前	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	訪問理美容 体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	レクリエーション	小松さんの音楽会 ・誕生会	レクリエーション	レクリエーション	書道(希望者)・レク
22	23	24	25	26	27	28	
	午前	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	レクリエーション	小松さんの音楽会	書道(希望者)・レク	フラワーアレンジメント (希望者) ・レクリエーション	レクリエーション
29	30	31					
	午前	体操・発声・パワリハ					体操・発声・パワリハ
	午後	書道(希望者)・レク	レクリエーション				

※☆体操印の所は理学療法士による体操を実施致します。

※手工芸・フラワーアレンジ(2000円)・書道(200円)活動については費用がかかります。

※都合によりプログラムの変更やパワーリハビリが中止になる場合がございます。