



びっぐすまいる便り



平成31年4月号

桜長居公園へお花見

今年の春は寒暖差が激しく、まだかまだかと待ちかねて
 やっと満開になった桜と喜び、10.11日(水木)にお花見の予定をしました
 しかし、10日(水)はあいにくの雨模様・・・ 残念ながら中止となりましたが
 翌日の11日は快晴♡♡



恒例のおにぎり・卵焼き・ウインナー・平天の詰まった手作りお弁当を持参して
 いざ出発です!(^^)!

長居公園に着くと「お腹空いた〜!!」と食欲旺盛のTHさん、「また来られて良かった」
 とYAさん、「このおにぎり作った?大変やったね、ありがとう♡」と優しいお母さんのTEさん
 「外だと沢山食べれるね」とYMさん、「連れて来てくれてありがとう!」と笑顔いっぱいのOSさん
 ワイワイガヤガヤと話も弾み、皆さんホントに楽しそうでした。



お腹がいっぱいになったら、今度はお散歩タイムです☆☆

快調のHMさん、TEさん、STさんは植物園の入口までくると一回り! お見事です!!

「歩きたくない」とおしゃっていたHYさんも「お花の下を歩くと気持ちが良いね」と…

「膝が痛むからめつきり歩かなくなったけど、ここなら頑張れる」と一生懸命のYAさん
 それでも日向ぼっこが良いと、桜の木の下で話の花を咲かせたTTさん、THさん、YMさん
 皆さんそれぞれのペースで頑張りました!(^^)!



おまけに、4月の末に中庭のサツキが満開となりました♪♪

満開の花を前にして、みんなの笑顔が溢れるびっぐすまいるでした♡♡



寒暖差に注意!!

今年の春は寒暖差が激しく、いつまでもダウンコートが手放
 せませんでしたね～

天気予報で冬並みに寒いと言っていたと、真冬並みに着込んだ
 TTさん、東京ではその日は雪が降っていました。

昭和から平成に変わった年も4月に雪が降り…

31年ぶりに平成から令和に変わる今年も4月に雪が降ったって
 偶然でしょうか??

寒暖差は身体にも心にも与える影響が大きく、不調を訴える人
 が少なくありません。不調の予防や改善する為には
 第一に身体を冷やさない事です、TTさんは正解でしたね(笑)
 皆さんデイに来て、ゆっくりとお風呂で温まって、深い呼吸を
 心がけて、寒暖差疲労に負けないようにしましょう!!



デイサービス
 びっぐすまいる

