

令和8年  
3月号

# シニアパーク便り

Yurlife

(株)ユアライフ

梅の花も咲き、暖かい日差しを感じる頃となりましたが、寒暖差で体調など崩されていませんか？シニアパークの皆様も「もっと暖かくならないかな〜。」と口にされ、春が待ち遠しい毎日です。

先月2月3日は、節分ということで、シニアパークでも豆まきをしたり、鬼にちなんで『仲間を増やせゲーム』を行ったりしました。『輪っか取り競争』では、足を使って床に置かれた輪っかをすくい上げるゲームを行い、「難しいね」との言葉も聞かれましたが、足の運動にもなりました。『蓋ホッケー』は青・赤チームに分かれて、ペットボトルの蓋でホッケーを行いました。「それ〜！それ〜！」と、皆さんお隣の方と協力して白熱した試合を繰り広げていました。

日中は気温が上がってきましたが、朝晩はまだまだ寒いです。服装選びが難しい時期ではありますが、羽織物などで上手く調節できると良いですね。

季節の変わり目、体調も崩しやすい時期ですので、どうぞご自愛ください。

令和8年3月吉日 生活相談員 佐藤 麻紀



カレンダー作り



ペットボトルの蓋でホッケー

仲間を増やせゲーム



輪っか取り競争



編集後記:ご要望・ご質問がございましたら  
お気軽にご連絡下さい。

毎週金曜日ブログ更新中!