

スマイル新聞 3月号



3月に入り少しづつ春の気配がしてきました。
 デイケアでは月に2回、第1火曜日・水曜日に
 活花の先生が来られ、生け方等を丁寧に分かり易く
 教えてくれます。
 皆さんとても楽しみにしている行事の一つです☆
 活け終わった後の皆さんの顔は笑顔の花が
 咲いています♡



みんな
上手だニヤ♪



暖かくなってきました。
 そろそろ桜も咲く頃ですね(*^_^*)
 今月末から来月中旬にかけて
 ドライブを計画しています!!
 気温や天気、その他諸々...
 行ける時を見計らって
 春を感じに行きたいと思っています。
 レクリエーション計画書で「ドライブ」に
 なっていたり、なっていないかったりしても
 急遽変更になる事もあります、
 ご了承ください。



外出時のワンポイントアドバイス

～楽な動くための衣服と小物～

暖かくなり、外に出る機会が増える季節ですね。今回は、外出時に着崩れを防ぐポイント、楽に動けるバッグや便利グッズを紹介します。

1. 着崩れしにくい服を選ぶ

着崩れを防ぐためには、姿勢に合った服を選ぶことが大切です。立った時に前かがみになる方は、後ろ身ごろや後ろ股上の長目のもの（図1）が市販されています。

夏の冷却マフラー、冬のレッグウォーマーも着くずれを防ぐことができます。特にスヌード（図2）は着脱しやすく、便利だそうです。

図1



後ろ身ごろの
長い服

図2 スヌード



図3



2. バッグを工夫する

リュックやショルダーバッグ、ウエストポーチは両手が空ため、財布などが取り出し易いです。特に胸ベルトのあるリュックは、肩ベルトがずれないため、動きやすくなります。

また、バッグは口が大きく、ポケットや仕切りの多いものをお勧めします（図3）。

3. 外出に便利なもの

図4



図5



杖はホルダーをつける倒す心配が少なくなります（図4）

財布は、口が大きく開くもの選ぶと小銭が取り出しやすいと思います。（図5）。

