

3月

小鯨山だより



日	月	火	水	木	金	土
<p>注意! 燃えるゴミを捨てる時、ゴミ袋をしっかり結んで出してください！ 結びがゆるいと中からゴミが出て散乱しよごしてしまうので気を付けましょう！！</p>			1 川上さんの ストレッチ 10:00~11:00	2	3 健康相談 11:00~12:00	4
			空き缶	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラスチック	
5	6	7	8	9	10	11
	燃えるゴミ 粗大ゴミ			燃えるゴミ	紙・布	
12	13	14	15	16	17	18
	燃えるゴミ ビン		空き缶	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラスチック	
19	20	21	22	23	24	25
	足湯・お茶っこ 14:00~16:00		草・枝	燃えるゴミ	紙・布	お医者さんのお茶っこ 13:30~15:30
26	27	28	29	30	31	
	燃えるゴミ 粗大ゴミ		空き缶	燃えるゴミ 燃えないゴミ	プラスチック	

支援員より

約5年間、浪板の支援員をやらせていただきました。たくさんの方と出会い、お話をさせていただいたりイベントをしたりと思い出がいっぱいです。ご迷惑をかけることもたくさんあったと思いますが、それでも皆さんに支えられ最後は一人でもやってくることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。これからも皆さんが健康で元気に

過ごせますように・

ありがとうございました

理想的な睡眠環境

☆室温・湿度

室温・・・冬:約15℃
夏:約25℃
湿度・・・50%前後

☆寝室

騒音のない部屋

☆寝具

自分に合った枕やベットを使う

☆室内照明

部屋の明るさ・・・
やや暗め

できることから心がけましょう