

あづま家新聞

4月

令和8年3月19日発行

今月のあづま家イベントは…

描いた絵何かな? お絵描きの森

ホワイトボードにスタッフが絵を描き、何を描いているか皆さんに当てていただくという内容です。
決して上手いとは言えないスタッフの絵を見てその心を汲み取る必要があり、皆さん脳をフル回転されていました！
個人的には普段見られないスタッフの絵も見られて大変楽しいイベントでした！

次回のイベントも一緒に楽しみましょう!!



【3月19日】現在の空き状況

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○
○空きあり △要相談 ×空き無し				

あづま家デイサービス
安城美園

愛知県安城市美園町2丁目10-1

<TEL>

0566-45-7370

0566-45-7375

<ホームページ>

<https://azumaya-anjomisono.com/>



いつまでも元気に過ごすために

健康チェック

✓ した方が良い事

✓ 適度な運動をする



✓ 1日3食きちんと食べる



✓ 質の良い睡眠をとる



✓ 歯をしっかりケアする



✗ しない方が良い事

✗ 朝食を抜く



✗ 長時間同じ姿勢でいる



✗ 塩分・糖分を摂り過ぎる



✗ 夜更かしをする



健康に良いことはしっかり続けて、
良くないことはできるだけ避けましょう！

