



小鎚第7仮設団地だより



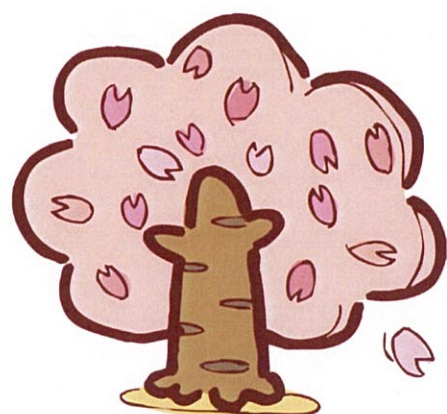
21日(土) 春分の日

3月3日は耳の日です

3月の今日は何の日？

- 3日 ひな祭り
- 耳の日
- 4日 ミシンの日
- 5日 啓蟄
- 8日 ミツバチの日
- 9日 記念切手記念日
- 12日 財布の日
- 14日 ホワイトデー
- 16日 十六団子の日
- 17日 彼岸の入り
- 20日 春分の日
- 21日 国際人権差別撤廃デー
- 22日 国連水の日
- 23日 世界気象デー
- 25日 電気記念日
- 27日 さくらの日

3月のお菓子は？
おはぎとぼた餅
春のお彼岸に食べるのはどっち？
答えは、**ぼた餅**
漢字で書くと
牡丹餅
小豆の粒をこの季節に咲く牡丹に見立てていま



耳には、体中のツボが集まっている！

耳つぼマッサージをしてみましょう

1. 指で耳を挟んでこする
(人差指と中指のVの字で、耳を下から挟むようにして、上下に20~30回くらいこする)
2. 耳の後ろから前へ押す
(手のひらで耳を後ろから包み込むようにして、耳を前に倒しながら10回くらい圧迫する)
3. 耳たぶから耳の外側をもむ
(親指と人差指の腹で耳たぶを挟み、耳たぶから耳の外側を上に向かって10回くらい、もみさする)
4. 耳を押さえてポンポン
(手のひらで耳を覆うようにして軽く圧迫し、指で頭の後ろをトントンと10回くらいたたく)

※両耳一緒にマッサージします。

手をこすり合わせ、手を温めてから始めましょう。

注意！

先日、仮設団地内の駐車場に止めていた車にいたずらをされ、警察が入りました。
皆さんで注意しましょう。

3月のおしらせ



支援員の声掛けや団地内巡回の時間帯が変わります。朝の時間帯は、巡回になりますので
談話室の方へ遊びに来てください。

募集中！

また、イベント等も少なくなりました。皆さんのアイデアを募集いたします。やってみたい事等ありましたら教えてください。

ストレッチ始めました。

ボールを使って、ストレッチと筋トレをしています。知らないうちに体に効いている感じが良いですよ～

住宅トラブルは、保守管理センターへ

0120-766-880

火の用心！火災の多い時期です！火の確認お願いし