

# すまいる

## vol.043 清穩の庵 3月



3月4日にひなまつり会を行いました。  
 毎年恒例のひなまつりの顔抜きパネルで撮影を行い  
 照れ笑いもあり、昔のひなまつりの思い出も話しつつ  
 写真を撮りました。おやつに職員お手製の甘酒と雛あられ  
 を食べ、行事を楽しみました♪



今月の壁画

### 便秘解消体操



加齢に伴い便秘に悩む高齢者は多くなります。原因は様々ですが、活動量が少なくなり筋力低下や姿勢不良が原因で生じている便秘もあります。簡単に出来る体操をして便秘解消をしていきましょう!

☆来月の行事予定… お花見会、お誕生日会を予定しております。