

 ひなまつり 

3月2日にひなまつりを行いました。歌に合わせた体操やひなまつりの歌を歌った後は、甘酒をいただき、雛人形の前で記念撮影をしました😊



 書道教室 

あおぞらでは、毎月1回書道教室を行っています。毎年、全国書道展覧開催のふれあい書道展にも出品していて、たくさんの方が受賞されています。これからも筆を持ち、書に親しむ時間を楽しみましょう。



(たきかわ紙袋ランタンフェスティバル)

2月21日に滝川駅前等で紙袋ランタンフェスティバルが開催され、今年も作品提供をしました。入居者の皆様には当日撮影した写真をご覧になっていただき楽しんでもらいました！



あおぞらのお昼ご飯を紹介！



誰でも川柳

四季いずし
はるあき
春秋物の
雪女
出番なし

(心肺持久力が高い人は不安や怒りが急増しにくい) 『ナゾロジー』の記事です。これまでの研究で、運動には不安を和らげたり、ストレスに強い体を作ったりする効果があることがわかってきました。なかでも、ジョギングや水泳などで鍛えられる「心肺持久力 (VO2max)」が高い人ほど、嫌なことがあっても不安や怒りに振り回されにくいという傾向があるようです。もしストレスを感じる場面にあっても「あまり動揺せず、立ち直れる力」につながっているようです。心肺持久力を高めストレスに強くなるために、定期的な有酸素運動を行っていきましょう。



たきがしら

入居相談 受付中！

介護付有料老人ホーム
あおぞら

滝川市花月町3丁目6番 17号
☎ 0125-22-0101
JR滝川駅

あおぞら

通信

発行責任者
介護付有料老人ホームあおぞら
施設長 ^{たきがしら} 滝頭 幹太郎

2026年 3月号