

瑞風園だより

令和 8 年 4 月号

令和8年3月25日 発行

発行者: 老人福祉センター 瑞風園

(指定管理者: 社会福祉法人 弘前豊徳会)

弘前市大字高杉字神原93番地2

電話: 0172-95-3535

今月の開館時間

午前9時～午後**7時**閉館

(日曜日は午後5時閉館)

※入浴は10時からです

【上映会】 4月4日(土) 13時～



3月～4月は

春バテ・かくれ脱水 に注意!



3月から4月にかけては、激しい寒暖差や気圧変動による自律神経の乱れで、倦怠感、食欲不振、不眠などの“春バテ”と言われる不調を抱えやすい季節です。予防には、服装での細かな体温調節、規則正しい3食の食事、適度な運動と睡眠が大切です。

さらに気をつけたいことが“かくれ脱水”。高齢者は認知機能の低下により気温の変化や喉の渇きを感じにくく、特に冬から春にかけては、夏に比べて水分を積極的にとらない人が多くなります。さらに、空気の乾燥も相まって身体の水分がどんどん蒸発していき、自覚症状のないまま脱水状態に陥ることがあります。一日の中で時間を決めて、こまめに水分を摂取することを心がけましょう。

日程一覧

1	水	カラオケ サークル	13:00～
2	木		
3	金		
4	土	上映会	13:00～
5	日		
6	月	休館日	
7	火	健康づくり運動教室	13:00～
8	水	卓球 サークル	13:00～
9	木		
10	金		
11	土	トランプ サークル	13:00～
12	日		
13	月	休館日	
14	火		
15	水	カラオケ サークル	13:00～
16	木		
17	金		
18	土		
19	日		
20	月	休館日	
21	火	健康づくり運動教室	13:00～
22	水	卓球 サークル	13:00～
23	木		
24	金		
25	土	トランプ サークル	13:00～
26	日		
27	月	休館日	
28	火		
29	水	(祝日)昭和の日	
30	木	休館日	

【瑞風園の温泉利用について】 満65歳以上の弘前市民は入浴利用が無料となります。但し『住所・年齢』が確認できる保険証や免許証等の公的機関が発行する証明書(コピー可)を窓口で提示してください。なお、証明書を提示できない場合は有料となります。