

日の出デイサービスセンター便り

社会福祉法人
東京蒼生会

2026年 3月号

春の暖かい日差しを感じる季節となつてまいりました。
梅の花も咲き始めました、桜ももうすぐですね！
皆様には色々な季節のイベントを楽しんで頂きました。



2月の活動

初詣ドライブ～菖蒲七福神



2月の郷土料理～愛知県～



- ◀ もろこしうどん
- ◀ 味噌田楽
- ◀ コールスロー
- ◀ サラダ
- ◀ 煮豆

毎月の郷土料理も好評です！



階段昇降の注意点

中廻り階段昇降方法は人によってそれぞれ異なります。
必要に応じて、各階機関へご相談ください。



A



・段上へ
足をそろえて
昇り降り
します

B



・両手で手すりをつかみ
横向きで昇り降り
します
・下段を確認して
後ろ向きで降り
ます

C



・足全体が段上へ乗る
ように足を置きましょう

- A: 一段ずつ足をそろえると昇り降りが安定します。
- B: 段が高い場合や足の力に不安がある場合の方法
- C: 転落転倒予防の注意点

センターよりお知らせ

●当センターをご利用されている皆様へ●

当センターにお越しの際は、お手荷物にお名前の記名をお願い致します。
(カバン・つえ・シルバーカー・上着その他)

！最近では同姓の方が増えておりますので、記名の際はフルネームでお願い致します。

●少雨により、空気の乾燥が続いています！●

★インフルエンザの再流行もありますので、引き続き、こまめな水分補給をしましょう。

★お肌の乾燥にも繋がりますので、入浴後の保湿剤などご持参ください。



足立区日の出デイサービスセンター
TEL 03-3870-1121

