

ガッツ通信 3月号

発行者 ガッツ・ビーと西

発行日 平成29年3月

今年度も最後の通信となりました。みなさま、1年間ご愛読ありがとうございました。このメンバーではあと1か月です。たのしく活動していきたいと思えます。

なお、3月20日（月）は個別支援面談日なので、祝日日活はお休みとさせていただきます。よろしくお願いいたします。

<いざ！という時に備えて>

東日本大震災では、いろいろな経験をしました。私たちも被災した者として、適切に行動できる準備がしてあるのかということを常日頃から考えていかなければいけないことを学んだと思えます。ガッツ・ビーと西では、年間通して、様々な訓練を行ってきました。今後も様々な取り組みをとおして、「いざ！」というときに頼りになる人を目指して研修を重ねていき、避難訓練を通して、利用者さんと一緒に成長していきたいと思えます。



3月ランチコンサート

7日（火） 橙コンサート

13日（月） 夢工房コンサート

23日（木） 一座にし

24日（金） コーケンボー

28日（火） 岩田尚子コンサート



※後日追加される日程もあります。

生活創造空間にしのホームページで
ご確認くださいか、ガッツ・ビーと西まで
お問合せください。



花粉症

花粉症の季節がやってきました。関東のピークは3月と言われています！！

今まで平気だった人でも突然症状が出る場合があります。普段から花粉に負けない体作りをしておきましょう！！また、花粉症の人は次のような事を気を付けることで症状を和らげることができると言われています。

- ①睡眠をしっかりとる
- ②適度な運動をする
- ③バランス良く栄養をとる



日頃から免疫を高める生活を行うことによって様々な病気から体を守ってくれます！是非実践してみてください♪