



★PLUMERIA便り★ 2026/4 VOL. 251



介護対応型入居者募集中

サービス付き高齢者向け住宅★居宅支援★訪問介護★訪問看護★ショートステイ

プルメリア事務所より

日中はぽかぽかと暖かい日が続くようになってきましたが、まだまだ朝晩の冷え込は厳しいですね。皆さまはいかがお過ごしでしょうか？

今年もあっという間に3ヶ月が過ぎ、新しい環境での生活をスタートする方も多くみえる4月となりました。4月になって真っ先にやってくるのが「エイプリルフール」ですね。エイプリルフールは「罪のない嘘やいたずらで人を笑わせてもいい」という日です。実はその由来や起源についてははっきりと分かってはいませんが、有力な説としては仏教における「春祭り」において、いたずらをし合うという風習があり、これがヨーロッパに伝わったのが起源ではないかと言われています。ぜひ今年の4月1日には、軽～い冗談で、周りの人たちを笑顔にさせてあげてください！
まだまだ朝晩は冷え込みますので、体調管理には気を付けてください。
日比野 亮司

ショートステイより

最近体力の衰えを感じる。階段の登りがきつく、途中で休まないと登りきる事が出来ない。なさけない！そこでお風呂の中でスクワットをすることにしました。温熱効果で筋肉がほぐれ、浮力で関節への負担が少なく下半身の引き締めや冷え性、むくみ改善に効果的だそうです。浴槽のふちに手を置き、腰を落とす。20回程度を休みながら3回くらいやっています。継続は力なり・・・どんなに小さな努力や物事でも諦めずにコツコツと続けていけばやがて大きな成果・成功に結びつく...がんばっています。ウオーキングもいいかも...太陽の光を浴び、草花の開花を見ながら歩く有酸素運動。有酸素運動は、酸素を取り込み脂肪燃焼によるダイエット効果も有り心肺機能向上、高血圧、糖尿病などの生活習慣病、予防ストレス解消に効果があるって...春風を感じる今の時期心地よいだろうな、負担にならない程度に続けたいと思っています。
ショートステイ 可児礼子

プルメリア今渡より

桜も咲き本格的な春がやってきましたね。私たちに1番なじみのある”ソメイヨシノ”の開花には法則があり2/1以降1日の平均気温を足して400度を超えると開花するという400度の法則と最高気温を足して600度を超えると開花するという600度の法則がありその差は2～3日位だそうです。また基本桜は9種類あるようで2月から咲く早咲きの河津桜に初まり4月中頃より楽しめる八重桜や小彼岸桜があります。又秋に咲く桜十月桜、冬桜、四季桜もあります。桜だけではなくこれからたくさんの花が咲きます。プルメリアのお庭を少し”散歩”してみても花を楽しんでみたらいかがでしょうか？
亀井由香里

★プルメリアⅠ・Ⅱからの お知らせ★

移動美容室 ひまわり

4/7(火)

9:30~

事務所にて
事前予約受付中

カット2,860円(税込み)~

※ひまわり美容室のお申し込みは1週間前までにお願いします。

ひまわり美容室
来月は5/11(月)

4/3(金)13:30~

イルージョン光陽

★人間切断
★剣刺箱

ドキドキするようなイルージョンをお楽しみください♪

4/8(水)パン屋さん
13:30~

コミュニティ広場にて

移動スーパー
毎週(月・木)14:45頃~

＊ひだまり広場＊プルメリアⅠ・Ⅱ リサイクル資源日程

【レクリエーション】PM13時30分~
健康体操やゲーム等々を 感染予防に努めながら行っております。
★原則プルメリアⅡの方対象です。



6日	(月)	ガラス・ビン・紙容器
13日	(月)	金物類・粗大ゴミ
20日	(月)	カン・ペット・トレイ資源
11日	(土)	陶磁器類

★プルメリアⅢからののお知らせ

フロアでの面会を実施しています

14:00~ (10分間)
14:40~ (10分間)
詳しくはお問合せください



可児タクシーにて運行中

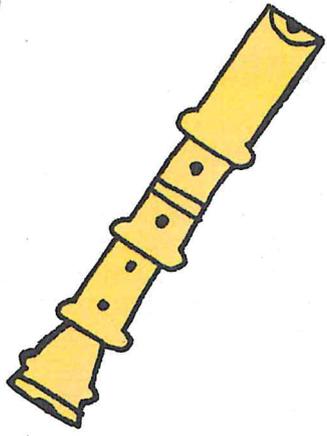
運行日 月・水・金

出発時刻: 9時半又は11時(午前のみ)

行き先: アカシクリニック

※ 予約は3日前までにさせていただくようにお願いいたします。

玉風会9スケール



三度笠ひろし

