



こ で ま り



新年度が始まり、あっという間に桜の季節も終わりを迎えようとしています。今年は日本の桜を見に多くの外国の方が来日されたと報道されてました。美郷からも外出レクでお花見に行き、桜の下で写真撮影をしたり歌を歌ったりと、みなさんで楽しい時間を過ごすことができました。日差しも日々強くなってきており、熱中症などに注意し水分補給を心がけていきましょう。

栄養部より



新緑の季節を迎え、日中は初夏を思わせるような日も出ていましたね。そこで、今回は熱中症とともに気を付けたい『夏バテ』についてのお話です。夏バテになると、怠い、食欲がないなど、身体に不調が現れます。そんな夏バテを予防するためにも、味噌、ヨーグルト、キムチなどの発酵食品や食物繊維が力を発揮してくれます。また、体内の水分が不足すると夏バテや熱中症になりやすいので、就寝前や起床後、入浴前、日中もこまめな水分補給を意識的に行い、脱水にならないように気を付けましょう。

行事予定(5-6月)

※1階デイサービスのボランティアさんです。
入所者さんは順番にイベントに参加していただいております。
ご家族が付き添って頂く事で
毎回イベントに参加していただくことも可能です。
ご不明な点は職員へお声掛け下さい。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					16日 ※ハーモニカ演奏	17日
18日	19日	20日 ※ハーモニカ演奏	21日 フラワー アレンジメント	22日	23日 ※ブレイクダンス	24日
今週は カーネーション の香り湯(テイ)						
25日	26日	27日 ※ウクレレ演奏 フラワー アレンジメント	28日	29日	30日	31日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
今週は 紫陽花 の香り湯(テイ)						
8日	9日	10日 ※ヒップホップダンス	11日	12日	13日	14日

各階のご様子

テイサービス

船橋川堤防へお花見へ行きました。桜並木がとても綺麗で5分咲きから満開の桜を見る事ができました。椅子に座って眺めたり、散策されている方もいらっしゃいました。気候も良くとても喜んでおられ、利用者さんのたくさんの笑顔が見れました(^^)



グループホーム

4月3日におやつレクでたこ焼き作りをしました。たこ焼きをひっくり返す方、ただひたすら食べる方など微笑ましい光景が見れました。外出のレクのお花見は開花するとあっという間に満開となり、お天気にも恵まれ季節を感じ、みなさんご満悦のご様子でした♪



新館

4月2日に渚水みらいセンターへ桜の花を見に行きました。それほど寒くなく良いお天気で、桜の木の下で花を見ながらゆっくりおしゃべりをして「さくら～さくら～」とみんなで歌い出したものの、途中から歌詞が分からず同じフレーズを繰り返して爆笑！とても穏やかで楽しい時間でした。



本館

先月は久しぶりの外出レクリエーションでお花見を行いました。満開の桜を見る事が出来て皆さん「綺麗やわ～」とおっしゃっていました♪フロアでも春を感じていただけるように壁画に桜の木を作りました。これからも利用者さんが楽しめる企画を考えていきます。

