



リハビリの一環として、利用者様が紙折りをしてお楽しみしております

# めくもいだよ

令和4年5月号



あっという間に桜の花から新緑の葉っぱへとバトンタッチしましたね。過ごしやすい季節になりましたが、日によってはじいじいと日差しが照りつける真夏のようなときもあります。これから夏にかけて、より汗をかきやすくなり、知らぬ間に水分不足になってしまうことがあります。水分不足は熱中症につながりますので、こまめな水分補給を心がけましょう！

## 4月行事食メニューのご紹介



4/10 郷土料理【鹿児島県】

## お菓子の移動販売

11日(水)・12日(木)・13日(金)・14日(土)



愛知県  
と言えど？  
お祝い物  
上限額  
1,000円

## 5月の行事食メニュー

5日(木) 端午の節句行事食  
10日(火) 郷土料理【愛知県】  
15日(日)～18日(水) めくもいカフェ  
20日(金) 選択メニューの日  
「茄子の揚げ揚forお好み焼き風卵焼き」  
30日(月) コーヒー・紅茶 & フッキーの日

## これからも続けたい感染予防の基本の「き」

新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。  
人は、“無意識に”顔を触っています！

目 1時間に平均23回  
鼻 3回  
口 4回

**“手洗い”5つのタイミング**

- 公共の場所から帰った時
- 病気の人のケアをした時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- 外にあるものに触った時
- ご飯を食べる時

前と後！

接触感染に注意！

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 4月の様子



## 5月レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
友だちの輪ゲーム			個別レク		脳トレ	
8	9	10	11	12	13	14
ドライブ(池田山)			6月カレンダー作り			個別レク
15	16	17	18	19	20	21
めくもいカフェ				カードでゲーム		
22	23	24	25	26	27	28
個別レク		クラフト(あじさいの花)				壁画作り
29	30	31	現在感染症の影響によりボランティア様の来所を休止しています			

※予定は諸事情により変更することがあります。ご了承ください。  
当施設にはAED(自動体外式除細動器)が常備設置されています

<お知らせ> 利用日に休まれた方。追加変更出来ますので、職員又はケアマネージャーにご連絡ください。また、利用日の曜日変更も可能です。お気軽にお尋ね下さい♪

「夏も近づく八十八夜」という一節が有名な曲“茶摘み”。八十八夜は、末広がりの「八」が二つあることから縁起が良いとされてきました。そのため八十八夜に摘み採られたお茶は不老長寿の縁起物として重宝されています。緑茶にはカテキン、アミノ酸、ビタミンCなどの栄養成分がたくさん含まれています。またリラックス効果もあるので、ぜひ緑茶で一服を！

**新茶**