

リハビリの一端として、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！ 5月号

新緑の美しい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
 気温が少しずつ上がり、時には暑くなる日も見られますね。5月は気温や気圧の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。気温が上がり始める5月は熱中症の初期症状(めまい、頭痛等)に注意が必要です。外出される際は水分・塩分補給をこまめに行うようにしてください。
 1日の水分の目安としては1.2~1.5Lの摂取が推奨されています。起床時、食事中、入浴前後、就寝前は意識して摂取するように意識してみてください。

5月 レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					音楽レク 末永 様	お花づくり 川合 様
3	4	5	6	7	8	9
室内レク 又は 外気浴				ドライブ		
10	11	12	13	14	15	16
母の日 レク	美容レク 広瀬 様	音楽レク シルバーバンド 様	DVD鑑賞	紙芝居レク すりこぎ 様	室内レク 又は 外気浴	
17	18	19	20	21	22	23
ハンドマッサージ 寺澤 様	めくもりカフェ			6月 カレンダー作り		
24	25	26	27	28	29	30
カレンダー 作り	クラフト (消しゴムスタンプ作り)			壁画作り		
31	ご利用日に休まれた方は変更もできますので職員又はケアマネジャーにご連絡ください。 また、ご利用日の曜日変更も可能です。お気軽にお尋ねください！					
クラフト	☎ 0584-93-1811					

5月のお菓子販売

5月 21日 (木)
 22日 (金)
 23日 (土)
 24日 (日)

お買い物上限額1,000円のため
 1,000円以上のお金をご持参
 されないようお願いいたします。

4月のお花見弁当

