

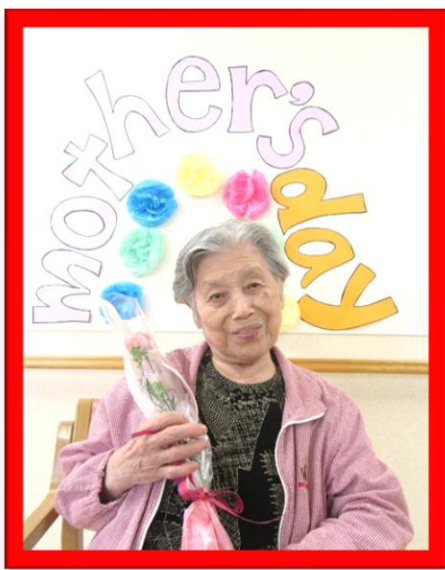
ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和3年6月1日
発行元：デイサービスセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市 平原一丁目10番30号
TEL(0848)21-2225

No.132



「母の日」行事として、日頃の感謝を込めてピンクのカーネーションを贈りました。ピンクのカーネーションを手にとると自然と笑顔になりますね。



ジュースバイキング



おいしいわ

手作りジュースとおやつを楽しめました。



ミックスジュース・バナナ・抹茶ミルク

看護師だより

梅雨時期には湿度が高く蒸し暑くなります。身体を動かせば汗ばみ、しんどさがより増すように感じることもあり、身体の調子を整えるのが難しくなります。フルーツやお茶などで水分補給を行いましょう！また、この時期食べ物には注意が必要です。特に生ものや賞味期限の短い食べ物には十分に注意してくださいね。感染症対策として、手洗いうがいを行いましょう。

◆梅雨の過ごし方◆

- 室温の調整・・・室温は、25～26℃、湿度は40～60%に調整しましょう。
- 服装の調整・・・体温を確認し、体内に熱がこもらないように服装で調整しましょう。
- 水分補給・・・梅雨時期は湿度が高く、こまめに水分補給をしましょう。
- 食中毒・・・梅雨～夏場にかけて高温多湿となります。食中毒に気をつけましょう。食材は冷蔵庫で保存し肉や魚、野菜はしっかり加熱し調理しましょう。



上手に
できました！

新聞紙でこいのぼり
を作りました。

飾り付け



6月のイベント

今月の行事は、父の日行事です。



- お誕生日会・・・1日・9日・10日・11日
 - 売店・・・10日・24日
 - 父の日行事・・・14日～19日
 - 替わり湯週間・・・21日～26日
- 【厳選炭酸湯4種のこだわり森の香の湯】



◆ひらはら花壇◆



色とりどりの鮮やかな花がお出迎えします。農園では、トマトとナスを育てています。

ひらはら農園日記

トマトとナスを植えました。太陽の日差しを浴び順調に育っています。



◆あとかき◆

コロナのワクチン接種がやっと始まりましたね。長いトンネルから少し明かりが見えてきたように思います。いつもの日常が過ごせるようになって良いですね。今年の梅雨入りは例年より早く長い梅雨になりそうですね。皆様の梅雨の楽しみは何でしょうか？私の梅雨の楽しみと言えは「あじさいの花」です。雨上がりに雨露にキラキラと光る紫陽花が好きです。デイのお風呂場の庭には、紫陽花が咲きます。入浴の際に、庭に咲いた紫陽花を楽しめます。長梅雨が予想されるこの時期、紫陽花やかたつむりなどを見つけて梅雨を楽しみたいと思います。(Y・N)