

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日: 令和4年5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.142

お花見お散歩



桜が
きれいじゃね!

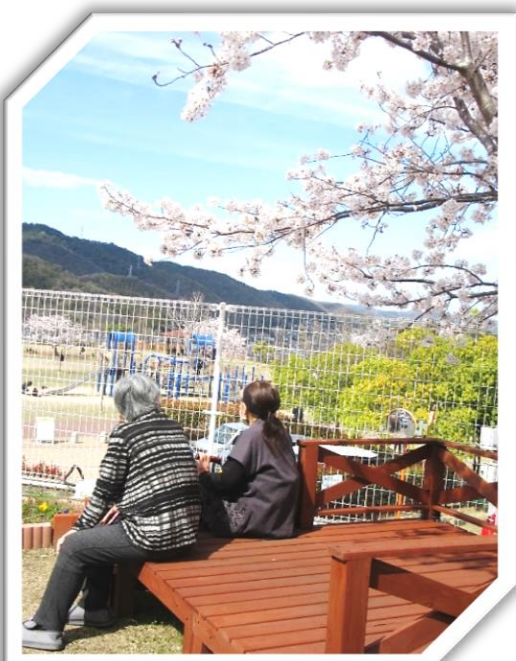


歩行訓練を兼ねて春
探しのお散歩を楽しみ
ました。桜の花を眺め
ながら散策しました。



春探しお散歩

きれいな
コイじゃの...



春の陽気に誘われて
お散歩しました。施設内
にある池の鯉が元気に泳い
でいました。

看護師だより

5月は春から初夏に移り変わる時期で、気温の変化で体に疲れが出るところです。いわゆる「5月病」です。バランスの良い食事での栄養をとり、椅子に座ってできる足踏みや足上げなどの軽めの運動をし、良質な睡眠をとって体調を整えて初夏に対応できるようにしましょう。規則的な生活や、日中に日光を浴びて体内時計を整えて体を季節に合わせましょう。引き続きマスクの着用、手指の消毒、手洗い・うがいの施行、3蜜(密接・密集・密閉)を避けることを徹底し感染予防に努めましょう。コロナ禍での生活が続いています。心身の不安があれば看護師までご相談ください。

■日光浴:日光を浴びると体内でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け骨を強くしてくれます。免疫機能の調整にも必要です。1日1回は日光浴しましょう。
■気温の変化:初夏には日中の気温差が大きくなり自律神経が過剰に働くことで体が疲れて頭痛や肩こりなどの「寒暖疲労」の症状がでます。室温を調整し温度差をなくしましょう。外出時には薄手のカーディガンなどの上着で体温調整しましょう。適度な運動、良質の睡眠、バランスのとれた食事を心がけ体調を維持しましょう。

炊き込みご飯とさくら寿司のご飯にチキンロールカツ、彩野菜の卵焼き、炊き合わせ、ふきと筍の白和え、さくら饅頭など色とりどりのおかずが添えられ、カラフルで美味しいお弁当をいただきました。

お花見弁当



ある日の昼食

チラシ寿司・白和え・赤だし・フルーツ。

5月のイベント

今月の行事は、母の日行事です。



- お誕生日会・・・3日・28日
- 母の日行事・・・6日～12日
- おやつ作り・・・16日・20日
- 替わり湯週間・・・23日～28日



◆ひらはら花壇◆

「沈丁花」



「新緑」



お風呂場から、季節の花々を楽しめます。

◆あとかき◆

5月になり山々の新緑がとてもきれいな季節となりましたね。ハナミズキやシャクナゲ、バラやサツキなどの花が咲き街が華やかになりとても心地良いですね。5月と言えば「母の日」ですね。母親と言うのは子供にとってとても大きな存在ですね。街並みに咲く花を見ていると花が好きだった母を思い出します。よく母を連れ出して藤棚や菖蒲の花を観に出掛けていました。花を観る母の笑顔を思い出します。皆様も母の日には、母親との思い出話をしてみてはいかがでしょうか？私も「母の日」には、人への感謝する心を説いてくれた母へ感謝したいと思います。(Y・N)