

# あっとホーム通信

新緑の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご厚誼にあずかり、厚く御礼申し上げます。

四月は、天気も良く穏やかな日が続き過ぎやすかったですね。皆様元気でデイサービスにお越しただきありがとうございます。四月はお花見・おやつレク等を実施して楽しんでいただきました。

五月になり少し汗ばむ陽気となってきました。今月もスタッフ一同更に楽しいデイサービスを目指して頑張ります。

コロナウイルスには引き続き注意しながら、ゆっくり穏やかに過ごしてください。

有限会社あっとホーム  
代表取締役 下田正貴

## 今号の目次

- 誕生日おめでとうございます。
- 五月イベントのお知らせ
- 楽しかった四月
- 豆知識
- ニュース
- 五月の予定
- スタッフからお知らせ

**誕生日おめでとうございます**  
**U・S様（八十五歳）**  
**今月は1名です！**  
**おめでとうございませす！**  
**しっかり盛り上げます！**



お誕生会ではお一人様ずつお誕生日カードを作成してお渡ししています。  
デイサービスでの笑顔の写真等を使い作成しており素敵なカードに仕上げています。

## 五月イベントのお知らせ

- ・ 藤見物（日にち未定）
- ・ サクララボ収穫
- ・ おやつレク
- ・ 創作活動
- ・ オンラインレク

**楽しかった〜四月**  
**四月は、お花見で和木町に行きました。**



**おやつレクを開催しました。**  
**おいしくできました。**



**オンラインレク頑張りがら**  
**楽しかったです！**



## 豆知識（5月病）

俗に言う5月病とは、新入生や新社会人が4月から新しい環境で緊張を重ねたあとに5月の連休を過ぎ、その後無気力状態になってしまうことを言います。症状としては疲労を感じる、気力がなくなる、イライラするなどです。神経を落ち着けるためにはカルシウムを多く摂るといいと言います。神経が興奮しイライラしているときは、細胞の中にナトリウムが増えています。

生物学用語ではナトリウムチャンネルというイオンチャンネルを通してナトリウムが細胞に入りますが、カルシウムが周りにあるこのナトリウムチャンネルがうまく働かないのです。そのため、ナトリウムが細胞に入りにくくイライラしないという事です。積極的にカルシウムを摂り、自分の心を守りたいですね。



## 5月の予定

1日	日	お休み
2日	月	身体測定
3日	火	身体測定
4日	水	身体測定
5日	木	身体測定
6日	金	身体測定
7日	土	身体測定
8日	日	お休み
9日	月	体力測定
10日	火	体力測定
11日	水	体力測定・オンラインレク
12日	木	体力測定
13日	金	体力測定
14日	土	体力測定
15日	日	お休み
16日	月	創作活動・オンラインレク
17日	火	創作活動・おやつレク
18日	水	創作活動・誕生会
19日	木	創作活動
20日	金	創作活動・オンラインレク
21日	土	創作活動
22日	日	お休み
23日	月	創作活動・おやつレク
24日	火	カレンダー作成・オンラインレク
25日	水	カレンダー作成・おやつレク
26日	木	カレンダー作成
27日	金	カレンダー作成
28日	土	カレンダー作成
29日	日	お休み
30日	月	カレンダー作成
31日	火	カレンダー作成



※4月よりスタッフが1名復帰しました。頑張りますのでよろしくお願  
いいたします！



スタッフからのお知らせ  
まだまだ注意が必要な状況です。  
これからも、引き続きデイサービスの  
ご利用者様には感染拡大防止のご協  
力をよろしくお願いたします。



4月はこいのぼりを作りました。

## 創作活動

花持ち日数…1〜2週間程度

月、11〜12月)

出回り時期…周年(最盛期は7〜9

開花時期…5月〜7月

旬の季節…初夏

さ「優美」「希望」

花言葉(全般)…「すがすがしい美し

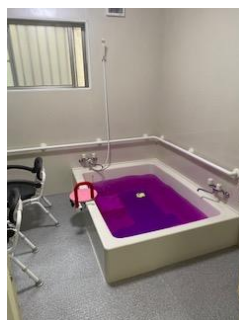
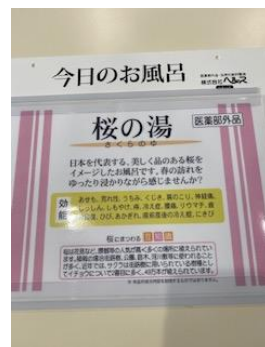


## 五月の花 (トルコ桔梗)

## 今月の湯



四月好評でしたので五月も引き続  
き「桜の湯」でゆつくりお風呂を  
楽しんでいただけます。😊



## 編集後記

あつという間に五月となりました。  
五月が無事に終わるとデイサービス  
は九十二年となります。六月は祝十  
二周年のイベントを開催したいと思  
います。楽しみにしておいて下さい。  
今月もスタッフ一同元気に頑張ります  
のでよろしくお願いたします。

下田ルミ