

# 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、暖かかったですね。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・ギターライブ・おやつレク等を実施して楽しんでいただきました。五月は

買利物ツアー・おやつレク・ギターライブ等を開催し楽しんで頂きたいと思えます。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。コロナもまだまだ要注意ですね。注意しながら、ゆつ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 (八十八歳)  
T・K様 (八十八歳)  
M・T様 (八十一歳)  
今月は三名です  
誕生会、三日・十七日・二十四日に開催します。しっかり盛り上げて喜んでいただきたいと思います。



お誕生会では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

- ・ 買利物ツアー
- ・ ギターライブ
- ・ 創作活動
- ・ おやつレク
- ・ オンラインレク



## 楽しかった〜四月

お花見(桜・肥後民家村)(藤山の  
上展望公園)に行きました



ASSYさん慰問、懐かしい歌感動しました。いつもありがとうございます。



おやつレク(今川焼)  
おいしく出来上がりました。



## 五月健康豆知識

五月に健康を維持するためには、以下の点に注意することが大切です。

### 適度な運動を行う

五月は、気温が上がって過ごしやすい季節です。適度な運動を行うことで、体力や免疫力を高めることができます。

ウォーキングやランニング、サイクリングなど、気軽にできる軽い運動を習慣化しましょう。

運動前後のストレッチや水分補給も忘れずに行うようにしましょう。

### バランスの良い食生活を心がける

野菜や果物、豆類などの食物繊維が豊富な食品をバランスよく摂ることが大切です。

また、脂質や糖分の過剰な摂取は控えめにし、食事の回数を増やして、適度な量で食べるように心がけましょう。

旬の食材を活用することも、栄養バランスを整えるうえで効果的です。



# スタッフからのお知らせ

新型コロナウイルスもまだ要注意です。インフルエンザも減少してきましたが要注意です。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お願いいたします。



# ご利用者さん大募集中です。

月曜日〜土曜日いつでも対応可能です。(要介護・要支援・事業対象者の認定を受けられた方)



## 5月の予定

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

# 創作活動

五月のポスターと鯉のぼりのお飾りを作りました！



# 五月の花(バラ)

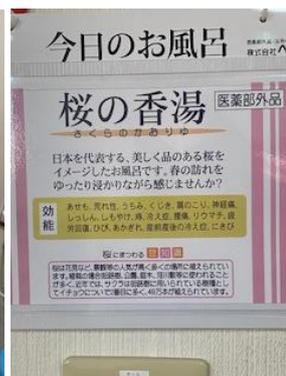


バラは、花の女王とも呼ばれる気品ある美しい花です。とても種類が多く、三万種〜十万品種以上あるといわれており、品種改良が盛んに行われているため、毎年新しい品種が誕生しています。花束や贈り物として人気が高く、本数や色によって花言葉が違いため、贈る相手に合ったバラを選ぶのがおすすめです。

花言葉「美」「愛」など

# 今月の湯

日本を代表する美しく品のある桜をイメージした「桜の香湯」で春の訪れをゆったり浸かりながら感じていただきます。



# 編集後記

5月になり過ぎ「しやすくなってきましたね。5月は「ゴールデンウィーク」などでご家族と会う機会も増えますね。もうすぐ母の日。楽しみですね。デイサービスでもプレゼント準備したいと思っています。私も子供たちから何かあるのか、楽しみにしています。今月もみんなまで笑って楽しく過ごしましょう。

下田ルミ