

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、暖かく雨の降る日が多かったですね。皆様元気でデイサービスにお越しいただきありがとうございます。四月はお花見・おやつレク・ギターライブ・外出レク等を実施して楽しんでいただきました。

五月は、外出レク（買い物ツアー）・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っております。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。

インフル・コロナにも注意しながら、ゆっくり穏やかに過ごしてください。

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
T・K様（八十九歳）
M・T様（八十二歳）
五月は、2名です。誕生日おめでとうございます。誕生会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

- ・ 外出レク（買い物ツアー）
- ・ 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
お花見行きました。
肥後民家村（桜）
山の上展望公園（藤）



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（さくらクレープ）おいしくできました！



避難訓練頑張りました。



五月健康豆知識

五月は春から初夏へと移り変わる季節で、日中は暖かく過ごしやすいため、朝晩は冷え込むことがあります。自律神経が乱れやすくなります。その影響で、だるさや疲れやすさ、気分の落ち込みなど、いわゆる五月病のような心身の不調を感じる人も少なくありません。

こうした不調を防ぐためには、規則正しい生活リズムを整え、毎日同じ時間に起床・就寝することが大切です。また、ビタミンB群やたんぱく質を含む食事を意識し、エネルギー代謝を高めましょう。さらに、軽い運動やストレッチ、ぬるめのお風呂で体を温めてリラックスすることも効果的です。日中は適度に日光を浴びることで体内時計が整い、心の安定にもつながります。無理をせず、自分のペースで過ごすことも健康維持のポイントです。



スタッフからのお知らせ

新型コロナウイルスもインフルエンザもまだまだで要注意です。これから、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	金	身体測定
2日	土	身体測定・誕生会
3日	日	お休み
4日	月	身体測定
5日	火	身体測定
6日	水	身体測定
7日	木	身体測定・おやつレク
8日	金	体力測定
9日	土	体力測定・おやつレク
10日	日	お休み
11日	月	体力測定・オンライン
12日	火	体力測定・おやつレク
13日	水	体力測定・ASSYさん
14日	木	体力測定
15日	金	創作活動・オンライン
16日	土	創作活動
17日	日	お休み
18日	月	創作活動・おやつレク
19日	火	創作活動・外出レク
20日	水	創作活動・オンライン
21日	木	創作活動
22日	金	創作活動・おやつレク
23日	土	創作活動・外出レク
24日	日	お休み
25日	月	カレンダー作成・外出レク
26日	火	カレンダー作成・オンライン
27日	水	カレンダー作成・おやつレク
28日	木	カレンダー作成・誕生会
29日	金	カレンダー作成
30日	土	カレンダー作成
31日	日	お休み

創作活動

五月のポスターを作りました！



こいのぼり作りました！



五月の花（ツツジ）



ツツジの花言葉は主に

「節度」「慎み」「努力」です。

これは、ツツジが整った形で控えめに美しく咲く姿から生まれたとされています。また、色によつて少し意味が変わることもあります。

今月の湯



梅雨の時期に映える鮮やかな紫色の「紫陽花の香風呂」でゆったり入浴して毎日の疲れを癒していただきます。



編集後記

5月となり、早速ゴールデンウィークです。ご家族が帰省したり、お出かけしたりと楽しみですね。私も時間が取れたらバーベキューでもやりたいなあと思っています。

今月もスタッフ一同元気に頑張ります。よろしくお願ひします。5月も元気で笑って元気に過ごしましょう！

下田 弘