

5月行事予定

- 1 (月)
- 2 (火) 八十八夜
- 3 (水) 憲法記念日
- 4 (木) みどりの日
- 5 (金) 子供の日 立夏



- 6 (土)
- 7 (日)
- 8 (月)
- 9 (火)
- 10 (水)
- 11 (木)
- 12 (金)
- 13 (土)



- 14 (日) 母の日
- 15 (月) 新緑巡り
- 16 (火) 新緑巡り
- 17 (水) 新緑巡り

- 18 (木)
- 19 (金)
- 20 (土)

21 (日) 小満

- 22 (月) おやつ作り
- 23 (火) おやつ作り
- 24 (水) おやつ作り



- 25 (木)
- 26 (金)
- 27 (土)
- 28 (日)
- 29 (月)
- 30 (火)

☆ 今月のひと品 ☆

「キャベツのレモン和え」は便秘改善や大腸がん・動脈硬化予防等、様々な疾患の予防に効果があります。



御家族の皆様へ

今年は例年に比べ桜も早く咲き、春の山菜も見られるようになりました。木々の芽吹くこの時季は、気温差も大きく体調を崩しやすい為、気候に合わせて、体調管理していきましょう。

脳トレ頑張りました。



「脳の活性化を促すために」と始まった脳トレ。1年間頑張ってくれた利用者一人ひとりに「表彰状」を贈り日頃の努力を労いました。

今では「やるのが当たり前」になり、個々のレベルも上がり「もっと難しいのなの？」と言う方もいる程です。

さて5年目に突入した今年、どんな問題にするか職員も頭を悩ませているところです。

春の体力測定



4月早々利用者様の体力測定を行いました。3m歩行や椅子立ち上がり・手伸ばし・握力測定等を行いました。

「体がついていかない」「足がつりそう」「肩がはずれる」と悲鳴とも笑いともつかない声が響いていました。

「悪くならないようにリハビリ頑張らねばまねな」と改めて実感した日となりました。

行事の様子等ホームページに載せておりますので是非御覧ください。

URL <http://ryokufu.or.jp>

