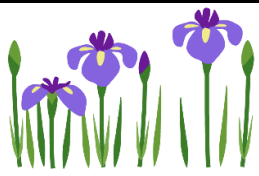


あすか

2024年5月
(皐月)
第 259号



今月の目標



少しずつ体を動かして元気に



過ごしましょう!

5月は1年の中でも特に気候の良い時期ですが、夏のような暑さになる日もあり、昼間は日差しの下でも暑さを感じることもあります。暑さになれないと熱中症になる危険性が高まります。体が暑さに慣れること(暑熱順化)について知り、暑くなる前から熱中症対策を行きましょう。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと体は次第に暑さに慣れ、暑さに強くなります。

対策 … 日常生活の中で運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。あすかに来て運動、入浴を行うことが効果的です!

お花見ドライブ IN 千本桜



ちょうど見頃で皆さん大変喜んで下さいました。とても綺麗でしたね。

5月の行事予定

- ・誕生会(5名様) 22日(水)
- ・特別メニュー 22日(水)、30日(木)
- ・母の日のプレゼント(カード)



4月の誕生会



4月の誕生会は6名様の方をお祝いしました。皆さん素敵な笑顔ですね！ひょっとこ、おかめがお祝いに駆けつけ、歌や踊りで盛り上げて下さいました。皆様これからも元気にお過ごし下さい。

利用者様作品



郡司美智様



佐原綾子様



郡司久義様

色の配色を考え、綺麗に染められていますね。もっと難しい塗り絵もありますので是非、挑戦してみたいかがでしょうか？

特別メニュー(けんちゃんうどん、花いなり)

