

5月8日に仲まちホールにて、端午の節句の会を催しました。クイズ、5月にちなんだ歌などを歌って、魚釣りゲームで

利用者の皆さんは盛り上がりました。バックに波の音を流しながら、ムードたつぷりの中、何匹釣れるか競い合いました。



5月13日、5月の誕生会をしました。食レクでは、利用者の皆さんとこいのぼりどら焼きを作りました。

チョコペンでうろこを書いたりして、楽しそうでした。お代わりする人もいらしゃって、大好評でした。

人生を100だとしたら

悲しいときは、シクシク泣いて

$$4 \times 9 = 36$$

嬉しいときは、ハハハと笑って

$$8 \times 8 = 64$$

足したら全部で100になる

人生は幸せの方が多いいんだな

どんなに号泣しても

$$5 \times 9 = 45$$

半分以上

↑渡邊のつぶやき↑

4月28日に美濃先生の高齢者の急変時対応セミナーに参加しました。「脱水」について学びましたよ。なぜ高齢者に脱水が多いのか。

- ・小児や成人に比べ体液保有量が少ない
- ・のどの渇きに対する感受性の低下
- ・食欲不振に陥りやすい
- ・糖尿病や高血圧の基礎疾患がある

よって、介護をする私たちが気をつけて水分摂取を促す必要があります。普段と何か違う・・・という**気付き**がとても大切とのことです。気付きは家族の方にしかわからないこともあります。些細なことでも、スタッフへ伝えて下さい。

日々のレクレーション！！



5月もたくさん遠出のドライブに出かけました。道の駅や周ちゃん広場行き、アイスクリームを食べたり、買い物したりしました。食レクでは、お好み焼きをみなさんと焼いて食べました。

仲まちから見える山々の緑も深まってまいりました。暖かさも増してきて、衣替えの時期でもあります。暑い日があるかと思えばまた寒くなり、着る服にも困ってしまうこの頃は、気温の変化や湿気、低気圧の影響で体温調整がうまくできなくなり、心身ともに変調をきたしやすくなります。また食中毒にも注意が必要です。できるだけ、決まった時間に寝起きして、バランスの良い食事をするなど、規則正しく過ごし、しっかり体調を整えて、これからの梅雨の時期を元気にのりきっていきましょう。

ご家族様へのお願い

これから日差しが強くなってまいります。ドライブに行く時は、帽子をかぶって行きますので、通所の際は**帽子**をご持参ください。

先月歯ブラシを変えてない方は、**歯ブラシ交換**をお願いします。

7月の予定

七夕会 食レク
七夕飾りつけ

※ 日程が決まり次第
お知らせします。