

デイサービスセンター みたらの杜

今年は雪解けも桜の開花も早く、春が来るのが早いですね。季節の変わり目は温度差で体調を崩したり自律神経が乱れがちになり、不安や緊張感、頭痛、肩こり、めまい、不眠などさまざまな症状がみられます。ストレスをためず生活リズムを整え、気分転換をしたり、おいしいものを食べたりするのも良いようです。皆様がいつも頑張っているのを私は知っていますよ。なのでたまには、「のんびりする日、のんびりする時間」があっても大丈夫です。まずは自分を大切に、それから自分の周りの人も大切にしてください。スタッフにさりげないお声掛けや、優しいお言葉を掛けてくださり感謝しております。

令和5年5月号

第37号

発行責任者 松橋信夫

制作担当者 武川麻里

5月



4月はイントロクイズです。

皆さまイントロクイズは得意なようで、すぐにわかる人が多いようです。他の人のために題名が分かってもすぐには言わないようにお願いしていますが、我慢できなく答えてしまう方もおり、スタッフがうまくごまかしながら楽しんでおりました。みんなで声を出して歌うのは、楽しいですね。

❀ 今月の行事食とおやつ ❀




今月は炊き込みご飯です。きのこご飯やお赤飯などと、そうめん汁もいただきました。



おやつはプリンです。手作りプリンにシュークリームをトッピングしておいしくいただきました。



5月の予定

-  床屋 8～10日
-  行事食 15～19日
-  行事 15～19日

6月の床屋さん・行事予定

- 床屋 6月12日～14日
- 行事食 6月19～23日
- 行事 6月19～23日

🌻 コロナ情報



みたらの杜では引き続き感染予防として、マスクの着用、うがい手洗い・換気に努めております。皆様にもご協力お願いいたします。

