



まほろばだより

共同作品：森田様、笹井様、須田様

新緑の美しい季節となりました。これから夏に向かい、汗ばむ日も多くなります。人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできていますが、近年の異常気象により5月に猛暑日を迎えることもあり、体温調節機能がうまく対応できず、自律神経が乱れ、疲れやすく、夏バテのような症状を起こすことがあります。暑さを無理しても良いことはありません。エアコン等を上手に使用し、こまめな水分補給、休息を心掛けましょう。デイサービスでもエアコン等を使用して温度管理を行いますので、脱ぎ着のしやすい服装や寒さが気になる方は一枚羽織る物を持参して頂きますようよろしくお願い致します。

【潤青会からのお願い】

・コロナ感染症は「5類」になり、マスク着用は個人の判断となりましたが、インフルエンザ等の感染症も流行している為、病院や高齢者施設などでは、基本的にマスクの着用が求められています。特にデイサービスなど人の集まる場所では、今までと同じような感染対策が必要と思われますので、皆様には引き続きマスクの着用、手洗い、うがい、換気の励行などをお願いします。

また、下記に当てはまる場合は、ご利用を控えて頂きたいので、ご協力をお願いします。

●熱が37.0℃以上の場合 ●体調不良（のどの痛み・倦怠感・せき・鼻水・吐き気等）

●ご家族様や身近でコロナに感染した人が居る ●コロナ感染の疑いがあるときなど

その他でも感染者と接触があったと思われる場合は、必ずご連絡ください。

お花見

【枝垂れ桜】

3月下旬に満開となったデイルーム南横の枝垂れ桜を眺めながら甘酒を飲みお茶会を行いました♪

天候の良い日はウッドデッキに出て桜を眺め、一足早いお花見を楽しんで頂きました。



【お花見ドライブ】

4月上旬の送迎時に第二小学校前の桜並木と浅間神社の満開となったソメイヨシノのお花見を楽しんでご帰宅して頂きました。

皆さん満開の桜に「今年も見られて良かった♪」と笑顔が見られ、また、お天気の良い日には真ほろば敷地内の桜を散歩しながら眺めてもらうなど、春の訪れを満喫して頂きました。



手作りおやつ 3月桜まんじゅう

4月抹茶と甘納豆のカップケーキ



●3・4月利用者様作品 (桜の木、チューリップ、藤の花、藤棚、桜提灯、鯉のぼり)



変わり湯 3月ほうじ茶風呂 4月コーヒー風呂

春季防災訓練にご協力頂きました



ほうじ茶風呂の効能

1. 美肌効果
抗酸化作用で肌の細胞が活性化し、ビタミンCも多く、肌の張りや潤いを保つ。
2. リラックス効果
香ばしい香りで脳がリラックス。
3. 疲労回復効果
湯に入ることでカテキンが少なくなり、体に優しく、睡眠にも効果的。
4. 殺菌・免疫力アップの効果
カテキンに抗菌・殺菌作用がある。

コーヒー風呂の効能

1. リラックス効果
香りによるリラックス効果
2. ダイエット効果
カフェインが脂肪燃焼を促す
3. 美肌効果
肌を引き締め、老廃物の排出を促す
4. 生活習慣病の予防
ポリフェノールの抗酸化作用により体中の酸化を防ぐ

5月

行事日程

6月

- 4日(土)・・・子供の日行事昼食
- 7日(火)・・・味わい御膳昼食
- 上旬・・・変わり湯
- 15日(水)・・・お誕生日昼食会
- 20日(月)・・・手作りおやつ
- 16日～22日・・・理美容
- 20日(月)・・・駅弁昼食(新潟 鮭の焼付弁当)
- 27日～6月1日・・・真ほろば温泉

- 上旬・・・味わい御膳
- 15日(土)・・・お誕生日昼食会
- 中旬・・・変わり湯
- 20日～26日・・・理美容
- 18日(火)・・・手作りおやつ
- 24日～29日・・・真ほろば温泉
- 下旬・・・ご当地 or 駅弁昼食

※理美容をご希望の方はお早めにお知らせ下さい