

はなみずき

令和4年 5月号
高志の郷デイサービスセンター
<http://www.fukuhoukai.jp/>

若葉の緑が目眩しく、木々を吹き渡る風は爽やかに、目に映る花々が心癒してくれる季節となりました。

5月は、立夏と小満の二つの節気があり、気温が上がってきて過ごしやすい季節になります。しかし、新しい環境に適応できずに精神的・身体的不調をきたす五月病に悩む人も多くなる傾向にあります。日頃からストレスを上手に発散して、血流を良くするものをとるようにしましょう。

また、5月の食養生のポイントは、「肝」の働きを整えて「気」の流れをスムーズにする食材をとるようにすることです。「肝」は、体全体の「気」の流れを調節する役割を担っていますが、ストレスの影響を受けやすい傾向にあります。そのため、「肝」にストレスが溜まって気の流れが滞ると情緒不安定、食欲不振、血行不良などの症状が現れやすくなります。この時期は、「肝」「気」を補う食材をとることが大切であり、「肝」を助けるためにも酸味を合わせて摂取すると良いでしょう。おすすめの食材は、キャベツ（肝機能向上、消化促進、補気などの作用がある）とグレープフルーツ（気の巡り向上、肝機能向上、疲労回復、消化促進などの作用がある）です。

高志の郷では季節の行事・レクリエーションにて体を動かし、皆様の健康作りに一助となるよう今月も努めてまいります。これから迎える夏に向けてしっかりと体調管理をしてまいります。

介護職員 大浅 富恵

基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができる拠点施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心して日常生活を送ることができる環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



5月お誕生日の方

濱 梅乃様

廣羽 忠夫様

宮崎 ユリ子様

おめでとうございます!



5月の行事予定

- ・カレンダー作り
- ・壁画作り
- ・初夏の運動会

※予定は変更になる場合があります。

～新型コロナウイルス感染症対策のお願い～

全国的に感染者数が減少傾向にありますが、引き続き感染対策をお願い致します。

「検温」「マスクの着用」「手洗い・うがい」

お昼ご飯の紹介

麻婆豆腐 五目巾着の煮物
なすの胡麻和え 苺ミルクがけ



エビピラフ 豆腐団子のケッチャップ煮
千切りサラダ 柏餅風饅頭

春うらら桜満開会

4月6日7日、季節の行事として「春うらら桜満開会」が行われました。桜満開ゲームとおやつにパンナコッタを楽しみました。

枯れ木に花を咲かせましょう!!



それ~!

枯れ木にお手玉をぶつくと倒れて満開の桜に変わります



あら おいしい



パンナコッタ

新たな福祉車両

(日産パネット) がはいりました。

ご利用者の方々に安心して乗って頂けるよう職員一同安全運転に努めてまいります。



車椅子に乗ったままでの乗り降りが可能です。



つるし飾り作り



制作活動

カレンダー作り



あじさいを作ってます



水芭蕉を作ってます



ゲーム

紙コップのモグラを重ねて速さを競います



もぐらたたき

ボールをころがして筒のピンを倒します



たけのこボーリング

輪の中にボールを投げて点数を競います



ボールゲーム

園芸

あさがお



ミニひまわり



フキトマト



3月に植えたミニひまわり・フキトマト・あさがおが育ちました