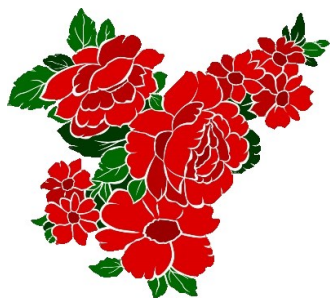


ひまわり

あさみぞハウス便り

第9号平成28年5月1日
社会福祉法人 喜楽会
小規模多機能型居宅介護 あさみぞハウス
相模原市南区当麻 893-8 ☎042-711-9435



5月は旧暦で皐月。田植えをする月であることから
「(さなへつき)」と言ったのが略されたとされています。

5月の季語 立春 衣替え 端午 など

5月の行事

メーデー(1日) 憲法記念日(3日) みどりの日
こどもの日(5日) 母の日(10日)

5月の花

カーネーション すずらん 菖蒲



▼4月は相模原市の桜の名所めぐりを行いました。とても綺麗で
皆様とても喜んでおられました。今年は、晴れの日が少なかった事が悔やまれます。



4月の制作コーナー

▼お花見の貼り絵です。桜吹雪が大迫力です。



～新人紹介～

介護支援専門員（ケアマネジャー）の
仲田千春です。よろしくお願いします。



どんなお話も気軽に相談してください。
よろしくお願い致します。

健康だより

高齢者の健康と運動について その1
～足腰を健康に！！～

足腰を丈夫にする運動のひとつに、ウォーキングがあります。ウォーキングは足腰を丈夫にし、また、心肺機能も高めてくれます。1日30分を目安に、無理のない範囲で行うとよいでしょう。歩くときには軽くあごを引いて、肩の力を抜くと自然な呼吸ができます。背筋を伸ばして、普段より少し歩幅を大きくすると、腕の振りも楽になります。気持ちの良い季節においしい空気を吸いながら運動すると、気持ちも心もリフレッシュできますね。ぜひ試してみてください。

次回は「高齢者の健康と運動について」となります。

今日のメニュー



▲4月の誕生会のランチです。ちらし寿司、鰯の西京焼き、ふきの煮物です。

～あやとり～

本日は、皆様懐かしのあやとりです。「忘れちゃった」という声が多いですが、いざ毛糸を手にとると・・・手が覚えています！！



5月の行事予定

- 2日（月）制作クラブ
- 3日（火）制作クラブ
- 12日（木）喫茶ひまわり
- 18日（水）誕生会
- 26日（木）喫茶ひまわり

あさみぞハウスではご利用様を募集しております。
また、介護相談も承っておりますのでお気軽にお電話ください。

☎042-711-9435 担当：田代、仲田

『ひまわり』は喜楽会のホームページでもご覧になることができます。

あさみぞハウス

検索

