



さわがに

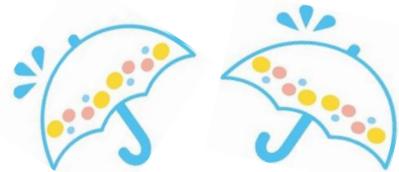


6月といえば、雨の中美しく咲くあじさいを思い出す方も多いと思います。ブルー、ピンク、紫、白など色のコントラストがとてもきれいで、雨に濡れ佇む姿も風情がありますよね。
あじさいは、日本にもともと自生していたガクアジサイが西洋で品種改良され、より色鮮やかになったものが私達が普段よく目にするあじさいになったそうです。
今年は早くから雨模様が多く、ちょっと憂鬱な気持ちになるかもしれませんが、色とりどりのあじさいが咲くのも早そうですね。

第117号

2021年（令和3年）6月1日
発行：社会福祉法人 喜楽会
あさみぞデイケアセンター
住所：〒252-0335
相模原市南区下溝2305番
電話：042-778-1811

5月誕生会



5月20日(木)に5月生まれの方のお祝いを行いました。

プレゼント贈呈



2部では、ドレミの歌の替え歌をみんなで考えて、振り付きで合唱しました。



梅雨を快適に過ごすのに役立つ豆知識

① 湯舟に浸かる。

*体の中に水分が溜まりやすくなるので、湯舟に浸かることで汗をかき余分な水分を放出すると良い。

② 体を冷やさないようにする。

*梅雨時は温度も上がって湿気も多く、暑さを感じやすくなります。その為冷たいものを飲みすぎたり、エアコンを使いすぎないように心掛ける。

③ たんぱく質を摂る。

*たんぱく質が多く含まれている乳製品や魚、大豆や鶏肉など摂ることで体のだるさを改善します。

④ 耳のマッサージをする。

*梅雨時期は耳周りの血流が悪化し、頭痛やめまいを感じるようであれば、耳のマッサージで解消しましょう。

1. 耳を横・上・下の順番でそれぞれ5秒づつ引っ張る。
2. 耳の横側を掴み、引っ張りながら後ろへ5回まわす。
3. 耳たぶの上下と耳の上側を折り曲げ、5秒キープ。
4. 耳を手で覆い、ゆっくりと後ろにまわす。
5. 1日3回行ってください。



手作り工房



デイケアセンターの園庭にバラがきれいに咲きました。



誕生日会メニュー



山菜ちらし寿司・清まし汁
茶碗蒸し
ふき土佐煮
抹茶ババロア

おやつ; 誕生日ケーキ・紅茶

【デイサービス 6月・7月行事予定】

理美容.....6/7(月)・7/5(月)
書道教室①.....6/8(火)・7/6(火)
手作り喫茶.....6/11(金)・7/7(水)
手作り工房.....6/14(金)・7/13(火)
誕生日会.....6/25(金)・7/24(土)
書道教室②.....6/26(土)・7/17(土)

【ショートステイ 5月・6月行事予定】

理美容.....6/7(月)・7/5(月)
喫茶.....6/5(土)・7/3(土)
誕生日会.....6/25(木)・7/24(土)

【4月の事故集計報告】

デイサービス
ヒヤリハット:1件
事故報告 :0件

【4月の苦情・相談】

デイサービス
ありませんでした。

【4月の事故集計報告】

ショートステイ
ヒヤリハット5件

【4月の苦情・相談】

ショートステイ
ありませんでした。

※行事予定については、都合により変更する事がありますので、ご了承ください。