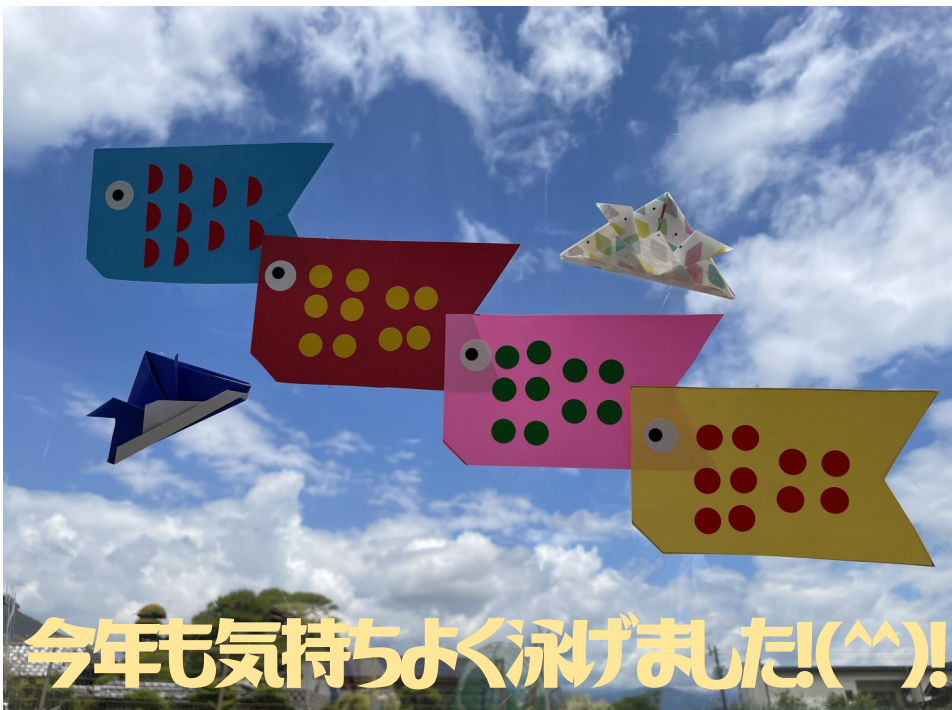




色鮮やかに花咲く四月が終わり、新緑が美しく映える五月になりました。

今年は、コロナ禍に入ってから三年ぶりに「制限のない」ゴールデンウィークとなり、各地の観光地では以前の様な賑わいをみせ、飯田も県外の車が多く見受けられました。コロナと共に生活をしていくのが当たり前の時代になっていくのだなと実感です。

さて、そんな中およりては連休中も休まず営業させていただきました。そして、五月と言えば「母の日」。今年もおよりてでは母の日週間を計画し、日頃お越しいただいているご利用者の皆様に、感謝の気持ちを込めて、カーネーションを贈らせていただきました。更に、美味しい柏餅を召し上がって頂き、母の日を満喫していただきました!

今月のクラフト作業「あじさいとてるてる坊主」!(^^)!



新 およりて 聞

5月号

2022年（令和4年）

発行元

デイサービスセンター およりて

〒399-2221

社会福祉法人 ゆいの里

長野県飯田市龍江7159-1

TEL:0265-27-4600

ゆいの里



飯田市 ゆいの里



各事業所紹介、ブログ、採用情報、面会情報等様々な情報が掲載されています。ぜひご覧ください。

およりての医学

「春バテ」

「症状」

冬から春にかけて、季節の変わり目になり、気温が上がり、日照時間が長くなり、自然と睡眠時間が短くなり、頭痛や倦怠感、食欲不振、疲労感、回復がなかなか見られず、十分な睡眠時間を確保することが難しくなります。

身体的...頭痛、腰痛、肩や首こり、胃痛、疲労感、倦怠感、眠気、体の冷え等

精神的...イライラ、集中力低下、意欲低下、気持ちの落ち込み等

「予防策」

①朝食をしっかり摂る...朝食を食べると、血糖値が上がり、体が目覚めます。また、血糖値の動きは脳の活性化やストレスの軽減にもつながります。

②寒暖差対策...朝晩や屋内外の寒暖差により身体を冷やさないよう、カーディガンや体温調節のできる服装を心がけましょう。

③入浴...一日の疲れをその日のうちに解消し、次の日に残さないよう、暖かい湯船に浸かり、リラックス効果も期待できます。

④睡眠...日照時間が長くなると、自然と睡眠時間が短くなり、頭痛や倦怠感、食欲不振、疲労感、回復がなかなか見られず、十分な睡眠時間を確保することが難しくなります。



いつもありがとう

今年も母の日週間を行い、ご利用者の皆さんに日頃の感謝の気持ちを込め、カーネーションを贈らせていただきました。昨年はお昼に炊き込みご飯を炊いて皆さんに召し上がって頂きましたが、今年は桐林にある和菓子店「藤屋」さんの柏餅を皆さんに召し上げて頂きました。花より団子ではありませんが、美味しい和菓子を召し上げられ、カーネーション以上に大喜びです。今年も皆さんの笑顔を見ることができ、職員も笑顔になりました。



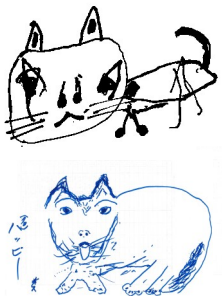
今月の入浴剤

五月の入浴剤は新緑の季節でもあるので、森林の香りをご用意いたしました。ご利用者さんからも、緑の色が綺麗！とお風呂の時間を楽しんで頂きました。

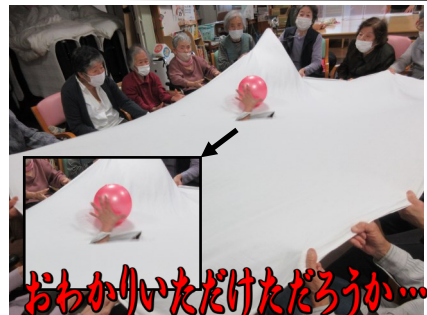


画家になろう

みーちゃん (22)
3才



心靈写真?



大きな一枚のシートを皆で持ち、シート中に心を開けた穴にボールを落とさないように慎重にボールを運んでおられました(笑)



グループに分かれ、各グループ内で順番に「目」「鼻」「胴体」等の部位を順番に描いていくゲームです。頭をフル回転させるので意外に大変！個性豊かな絵が完成し、名前や性別、年齢まで決め、最終的には描いた絵にとっても愛着が湧きます！

今月の
笑顔

