

デイサービス便り 東林間シニアクラブ

◇◇◇◇◇ 令和5年5月 ◇◇◇◇◇

茶摘みの歌でもお馴染みの「夏も近く八十八夜」とありますが、立春から数えて88日数えた5月2日前後にあたるそうです。1年に1度訪れる新茶の季節はお茶農家にとって特別な季節です。この時期の日本茶は栄養価も高く香りはさわやかで奥深い味わいがするそうです。ぜひ皆様も味わってみてください。(H・I)

◇◇◇◇◇ 4月の活動の様子 ◇◇◇◇◇



毎月、好きな絵を選んでいただき見本を見ながら、絵具で色付けを楽しまれています。絵手紙を通して季節を感じていただく事に好評いただいております。

フランス語講座の後は、焼き菓子と紅茶でひと時を過ごされています。美味しいものを食べて心も体もにっこりされている表情がとっても素敵ですね。



今から始めたい「暑熱順化(しょねつじゅんか)」

春は急に気温が上昇する事があります。体が暑さに慣れていない為、気温が急上昇する時は、熱中症が増えるタイミングです。

徐々に体を暑さに順応させる事を「暑熱順化(しょねつじゅんか)」と言いますが、暑熱順化により体温調節が上手くできるようになると、同じ暑さ指数であっても熱中症になりにくくなります。

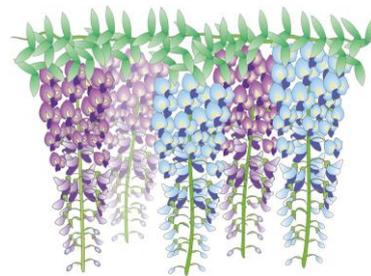
年齢を重ねると暑さや喉の渴きを感じにくい傾向があります。これからの季節は喉が渴く前に、こまめな水分補給をお願い致します。



毎月のイベントの様子をホームページでご紹介しています。是非、御覧下さい。

5月の予定表

格別の湯「菖蒲湯」
 サロン DE やまひさフランス語講座
 Lunch DE やまひさ「カレーフェスタ」



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	朝の体操:足がよく上がるようになる筋力強化運動						
午後	春のミニ運動会	書道	書道	格別の湯  格別の湯 	格別の湯 	休み	休み
	8	9	10	11	12	13	
午前	朝の体操:楽しいリトミック全身運動						
午後	エンジョイミュージック	体操/ゲーム	リマインドオブミュージック	エンジョイミュージック 	書道	休み	休み
	15	16	17	18	19	20	21
午前	朝の体操:上肢の可動域を広げ運動効果 up 運動						
午後	書道	クイズ王	サロン・デやまひさフランス語講座 	体操/ゲーム ハンドバルクラブ	絵手紙	休み	休み
	22	23	24	25	26	27	28
午前	朝の体操:生活動作が楽になる運動						
午後	体操/ゲーム 水彩画クラブ 	絵手紙 	体操/ゲーム	書道	クイズ王	休み	休み
	← お誕生日週間 🎂 →						
	29	30	31				
午前	朝の体操:足がよく上がるようになる筋力強化運動						
午後	映画鑑賞 	リマインドオブミュージック	男性コーラス(四部合唱)				