

月刊 はるばてお

季節は移ろい、関東地方も梅雨に入りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。山法師の白い花は咲きそろい、雨の雫の似合う紫陽花が‘はるばてお’の庭にも咲き始めました。しっとりと落ち着きを感じる恵みの雨の合間に、是非ご覧くださいますように。

【5/26 消防訓練】



消防訓練を行いました。どのような場面でも皆様に安全に誘導できますように定期的に訓練をし、危機管理体制に万全を期すよう職員一同心がけております。



【6/6 ギター&オカリナ演奏】



第3回目

ト音キーズの皆様8名による
素敵なギター演奏
で楽しく笑顔で懐かしい歌をたくさん歌いました。
次回は秋に開催予定です。
お楽しみに♪

デイサービス春鶴

Wellcom!



とってもハンサムなアメリカ人お2人がボランティアとして時々、遊びに来て下さいます。

Nice to meet you!



美しい御着物姿のお茶の先生にお点前を教えてくださいました。皆様、美しい所作で厳かな5月のひと時を過ごされました。

【5/28 家族会の皆様による草刈り】



お天氣の良い日曜日、暑い中を御協力頂きましたこと感謝申し上げます。綺麗になった‘はるばてお’で皆様気持ち良く過ごさせて頂いております。有難うございました。

【6/7 書道】



毎月3回、水曜日に書道の先生にお習字を習っております。皆様の腕前は相当なものでございます。行書を書かれる方も増えました。展覧会が出来る日も近いと思います・・・



「はるばてお」のじゃがいもがすくすく育っております!

7月 月間予定表

H29

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 傾聴(あゆみの会)	3 裁縫 つばめはやて歌	4 パン販売	5	6	7	8
9	10 つばめはやて歌	11 パン販売 傾聴(みみの会)	12 書道	13 健康体操	14 音楽療法	15
16 傾聴(あゆみの会)	17 海の日	18 パン販売	19 3Fハーモニカ 書道	20 ひかり・のぞみ茶会 健康体操	21 音楽療法	22 アーティスト コンサート 風花
23	24 つばめはやて歌	25 パン販売 傾聴(みみの会)	26	27	28	29
30 オカリナ	31		書道	健康体操	音楽療法	

通常のレクリエーション: 10:30～11:30または14:00～15:00 書道: 特養14:00～14:30 デイ14:30～15:00

<疲れ、ストレスには>

★管理栄養士からの健康だより～No.3～★

5月から6月にかけては4月に新しい環境変化があったり、気温差が激しかったりと、その疲れやストレスがたまりやすい時期です。五月病、最近では六月病なんて言われていますね。なんとなくだるい、疲れるという方も多いのではないのでしょうか？

そんな時に摂りたい栄養素があります。

- ・タンパク質…ストレスが加わると消耗されるので積極的に摂るようにしましょう
(肉、魚、卵、乳製品)

- ・ビタミンB₁…疲労回復(豚肉、玄米、大豆製品)

★特に豚肉はB₁を牛肉の10倍含有しており、タンパク質も摂れるのでおすすめです

- ・ビタミンC…ストレスへの抵抗力アップ(ブロッコリー、キウイ、イチゴ)

- ・クエン酸…疲労回復(柑橘類、梅干し)

などがあります。栄養だけではなく、睡眠・休養も大事なので、しっかり摂るようにしてみてください！



管理栄養士 強矢



☆☆ お知らせ ☆☆

『夏の食中毒』勉強会

日時: 平成29年6月29日(木)

16時15分 ～ 17時00分

会場: 多目的ホール

講師: 株式会社ニッコトラスト様

皆様の御参加
お待ちしております



ご家族の皆様へ ～御協力ありがとうございました～

4月、5月と‘はるばてお’の草刈りにお忙しい中、又5月は暑い中御参加いただきました。皆様の御協力に心より感謝申し上げます。

次回は10月、11月を予定しております。

これからは、気温も高くなってまいります、お身体をどうぞご自愛下さいませ様に。

ありがとうございました。



家族会 若林 利昭