



日	月	火	水	木	金	土
卯月	1	2	3	4	5	6
	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 季節の塗り絵	スパイダー・平行棒 あおい体操 たけのこ掘り ゲーム	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 4月の雑学 クイズ	スパイダー・平行棒 棒体操 ペットボトル シャカシャカゲーム	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 棒体操
7	8	9	10	11	12	13
あおい体操 お楽しみ レクリエーション	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 ペットボトル シャカシャカゲーム	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 たけのこ掘り ゲーム	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 4月の雑学 クイズ	スパイダー・平行棒 棒体操 ♪音楽会♪	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 DVD鑑賞	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ
14	15	16	17	18	19	20
あおい体操 お楽しみ レクリエーション	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 カレンダー作り 塗り絵	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 カレンダー作り 塗り絵	スパイダー・平行棒 棒体操 カレンダー作り 塗り絵	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カレンダー作り 塗り絵	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カレンダー作り 塗り絵	スパイダー・平行棒 あおい体操 カレンダー作り カラオケ
21	22	23	24	25	26	27
あおい体操 カレンダー作り レクリエーション	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 個人作品 外出	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 個人作品 塗り絵	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 個人作品 塗り絵	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 個人作品 外出	スパイダー・平行棒 あおい体操 個人作品 外出	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 個人作品 カラオケ
28	29 昭和の日	30	<p>春のお楽しみ外出 前回好評いただいた喫茶店外出を予定しています！ お天気に合わせて予定を変更する場合があります。</p>			
あおい体操 個人作品 レクリエーション	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 DVD 観賞	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 4月の雑学 クイズ				

先月のご様子



看護師 健康だよ！



健康な舌		濃い紅色/うっすら白色の苔/適度な厚みと潤い	
《舌の健康チェック》 ※起床後、朝食前がおすすめ！鏡に向かって力を抜いた状態で舌を出して観察			
色	赤色	発熱/水分不足	薄い白
	紫色	血行不良/血中の酸素不足	
表面	舌苔が厚い(こげ茶)	胃腸系の炎症	舌苔が厚い(黄)
	舌苔が厚い(白)	胃腸弱/疲れ/冷え	舌苔が地団状
	溝がある・薄い	水分・栄養不足	腫れ・歯型がある

機能訓練だよ！

