



日	月	火	水	木	金	土		
<p>季節風呂のご案内 〈5/4・5/5〉 菖蒲湯</p>			<p>お楽しみ外出 バラの開花に合わせて 外出予定♪</p>		1 スパイダー・平行棒 生活リハ体操	2 スパイダー・平行棒 いきいき健康体操	3 憲法記念日 スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操	4 みどりの日 スパイダー・平行棒 はつらつ教室
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11		
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 鯉のぼり くつ飛ばし	スパイダー・平行棒 あおい体操 潮干狩りゲーム	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 面白 心理テスト	スパイダー・平行棒 棒体操 ♪音楽会♪	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 愛鳥の日クイズ	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 カラオケ		
12	13	14	15	16	17	18		
あおい体操 母の日 作品作り	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 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 はつらつ教室 ♪音楽会♪	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 生活リハ体操 カレンダー作り 塗り絵	スパイダー・平行棒 あおい体操 カラオケ カレンダー作り		
19	20	21	22	23	24	25		
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 棒体操 潮干狩りゲーム	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 ♪音楽会♪	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 鯉のぼり くつ飛ばし	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 個人作品作り	スパイダー・平行棒 あおい体操 個人作品作り	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 カラオケ 個人作品作り		
26	27	28	29	30	31	2024年 初到来♪		
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 ごぼう先生体操 個人作品作り	スパイダー・平行棒 いきいき健康体操 個人作品作り	スパイダー・平行棒 生活リハ体操 個人作品作り	スパイダー・平行棒 はつらつ教室 面白 心理テスト	スパイダー・平行棒 ごぼう先生体操 映画鑑賞			

先月のご様子



看護師 健康だより

5月から始めよう! 「4つの暑さ対策」

1 気温

外気温と室温の差は5℃程度に調整することが大切

2 食事

冷えた飲料や食事は消化管の負担による胃腸障害の原因

3 睡眠

室温は25~26℃程度になるように調整すると体の冷えを防止しつつ快適な睡眠となる

4 運動習慣

エネルギーを消費することで食欲が増進される