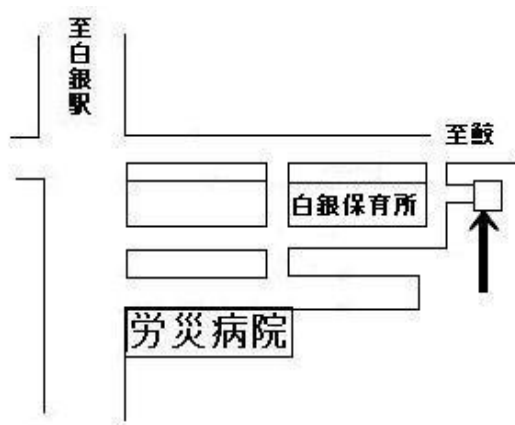


きらきら

5月号 令和7年5月1日発行



お花見ドライブにて



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所：青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

4月の行事・活動

『お花見ドライブ』

この日はお天気にも恵まれ、車から出て桜の木の下で写真を取ることができました。



『レク』

『風船入れ』体を伸ばして上手にカゴに入れています。

演奏している方も利用者さまです。



2月の行事

☆ 買い物ドライブ ☆

5月10日(土)～5月19日(月)

☆ 誕生会 ☆

誕生日の近い日に行います。

デイサービスからのお願い

※なるべく持ち物に名前の記入をお願いします。

※感染予防のため、マスクを着用して頂き、また、ご利用される日の朝に、体温測定を行って頂き、37.5℃以上の場合は、お休みのご協力をお願いします。

皆さん、満開の桜を笑顔で楽しませていました。



『脳トレ・家事作業』

見本を見ながらの書写。集中しています。

拭き残しなく、手際もさすが！



『今月の豆知識』

5月は寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい時期です。特に『春バテ』と呼ばれる体のだるさや疲れを感じやすいので、生活リズムを整えることが大切です。朝は日光を浴び、軽い運動や深呼吸を取り入れてみましょう。旬の野菜（新玉ねぎ、アスパラガスなど）を食事に取り入れると、疲労回復にも効果的です。

編集後記

今年の4月は平年並みの気温でしたが、桜の開花は館鼻公園で平年よりも早い16日でした。新井田公園や東霊園の桜も見事で本当に見ごたえありました。楽しんで頂けたでしょうか？来月は買い物ドライブを予定しております。こちらもお楽しみに！

山内・中道・中崎

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。



毎日の簡単体操チェック表

自宅でできる簡単な体操をご紹介します！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！

今月の体操は、『深呼吸』10回ずつ 吸いながら腕を挙げ、吐きながら腕を降ろす。

今月の豆知識でも紹介したように、朝などの決まった時間に行うことで『春バテ』予防に効果があります。

1 日		17 日	
2 日		18 日	
3 日		19 日	
4 日		20 日	
5 日		21 日	
6 日		22 日	
7 日		23 日	
8 日		24 日	
9 日		25 日	
10 日		26 日	
11 日		27 日	
12 日		28 日	
13 日		29 日	
14 日		30 日	
15 日		31 日	
16 日			