

ねりまファンクラブ 4年6月号

「ありのままのあなたを大切にします」

練馬 2-24-3
TEL03(5984)1701
練馬デイサービスセンター



5月4日～6日で季節感を味わっていただきました！

菖蒲には、保湿、解毒、殺菌、疲労回復、腰痛や神経痛筋肉痛等々に効果があるといわれています。今回、写真はございませんが入浴されたみなさまから、「楽しめた!」「リラックスできました!」などの声を頂きました!



今月の・・・ワンポイント体操!

※体を動かす前には深呼吸からリラックスして始めてください。

頭をゆっくり右左に倒す
1～2回

顔を右に向ける→正面を向く
→顔を左に向ける→正面を向く

活動のご紹介①

リハビリ室が、一足早い「梅雨入り」!
パラソルと紫陽花の彩が素敵ですね😊



活動のご紹介②



「パターゴルフ」・・・皆さん真剣に、そして楽しく参加されていました!

活動のご紹介③



5月から、少人数ですが・・・外出を行っています。
光が丘の「ローズガーデン」へお散歩にお出かけもしました!

練馬文化センター横の「つつじ公園」

活動のご紹介④



送迎員の「大金ひとみ」です。
趣味は「とんぼ玉」です。
キラキラと光るガラスが大好きです!
出身は北海道釧路市です。
お役に立てるよう精いっぱい頑張ります!



熱中症にご注意ください

5月より、日中 20℃を超える日が増えています。また、気温が上がらなくても湿度の高い日も増えています。こまめな水分補給など脱水症への早めの準備を始めましょう。

一度にかく汗の量も少ないため、少しずつ体から水分が失われていき、知らないうちに水分不足になっていきます。また、マスクをしていると喉の渇きが、脳で認識されなくなりがちです。

熱中症(脱水症)を防ぐには、定期的に水分摂取することが大切です。



*ゲスト利用については随時受け付けております。担当: 養毛までご相談ください。
*デイサービスご利用に関しての相談・問い合わせはお気軽にご連絡をください。