デイサービス　まなぐら

2018 5月

☎(084)976-8750

衣替え

　朝は寒いのでたくさん着てしまいがちですが、日中は知らなうちにたくさん汗が出ていて、夜になってその汗が冷えて風邪を引くことがあります。去年は今の時期寒さに震える日もありましたが、今年は早めに春物に衣替えをしても良さそうな気温です。寒い時は、羽織るもので上手に調節して下さいね。

５月の行事

４日（金）お楽しみの日「ラーメン紀行」
17日（木）料理の日「あんかけラーメン」
22日（火）・23日（水）肉焼きパーティー
24日（木）交流訪問「なんで会」
26日（土）お風呂の日
「どくだみ風呂」

お花見とドライブ

今年は、3月28日～4月2日の日程で大佐山にお花見ドライブへ出かけました!!
三分咲きから日を追うごとに満開になり…
最後はちらちらと桜吹雪に…とても暖かな日和で、サイコ―なお花見になりました。

いつもなら、4月になってそろそろ桜が咲きそうかな？と、お花見の予定を立てるのですが…
今年は、3月終わりには桜が咲きだして、4月待たずに満開になってしまいました。

お好み焼き

17日（火）
料理の日に広島のソウルフードお好み焼きをホットプレートで焼きました!!

野菜で花束

25日（水）母の日には、少し早いのですが…
青梗菜やオクラをお花の様にスタンプして、花束の壁飾りを作りました。

今月のまなぐら写真館

理学療法士のワンポイントアドバイス

足裏ほぐし①

　土踏まずの部分に手を当て、足の指を曲げ伸ばししてみて下さい。すると筋肉の伸びちぢみがおわかりと思います。
　土踏まずは筋肉部分で主に足のクッションと足の指を動かす働きをしています。
　日頃からよく使っているのです。

6月の行事

５日（火）交流訪問「とんぼの会」
６日（水）まなぐらマスターズ
16日（土）料理の日「あじさいみつ豆」
２１日（木）お楽しみの日「あじさいクラフト」
26日（火）お風呂の日「新生姜風呂」
他にも、交流訪問やお楽しみおやつプレートなど企画しています。