

# デイサービス まなぐら

2022年5月 ☎(084)976-8750

暖かくなってきましたが衣替えは進んでいるでしょうか。熱中症は夏に起こるものと思われている方も多いと思いますが、実は熱中症は梅雨入り前の5月頃から多発しています。暑さに負けずに元気にまなぐらにお越しください。

レクリエーションや自由時間に作っていただいた作品を持ち帰っていただく事もあります。その一部をご紹介します。



意外と難しい...


この日は折り紙のかぶとをつなぎ合わせたカストリースを作りました

## 熱中症にご注意下さい

5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。そこで、今月は熱中症の原因と予防法についてご紹介します。



- ゆったりした通気性の良い服で調整します。通気性が良い素材を選ぶ事もお勧めです。
- 日傘や帽子で直射日光を避けます。歩く時はなるべく日陰を選ぶこともおすすめです。
- 軽い脱水はのどの渇きを感じないため、意識的に水分をとるようにしましょう。スポーツドリンクなどは、水分の吸収がスムーズです。
- 適宜に休憩をとり、頑張りすぎないようにしましょう。少しでも熱中症を疑うような症状がでたら休みましょう。
- 睡眠がしっかりとれていないと体温のコントロールが落ち、熱中症にかかりやすくなるため、睡眠は十分にとりましょう。



理学療法士の  
転ばぬ先の杖  
癸生と呼吸

次の文章を一息で声に出して読んでみてください。  
『おはようございます。今日もよろしく  
願います』  
次に胸を張って大きく息を吸い込んでから読んで  
みてください。  
声を出すには呼吸が必要ですね。

## 5月の行事予定

18日(水) 割りそば  
1つのお膳に3種のそばと小鉢がつきます

21日(土) 炒飯  
ホットプレートでパラパラの炒飯を作ります  
予定は変更する事があります。  
画像はイメージです。

## 4月の行事

はなしゅうまい  
花焼売  
(昼食作り)

春は楽しい行事がたくさんありました!

キャベツをたっぷりと敷き詰めているので、とてもヘルシーです

花びらのように細かく切った皮を散りばめて焼いたとてもかわいいシューマイを作りました。

まなぐら  
春のパン祭り

食パンに上品な抹茶クリームと甘いあんこを塗って、『抹茶ロールサンド』を作って召し上がっていただきました

クリームとあんこを  
めいめい...

ラップで包みながら  
巻きます

くるくる♪

両端をおじて  
キャンティみみたいな形に...

パクッ  
おいしい!