

お花見

社会福祉法人 淳風会
淳風便り

デイサービスセンター淳風おおさか

令和6年 5月号
担当：坪内



春うららら

満開に咲き誇る

桜を楽しんで頂きました

4月3日水〜4月6日土で、4月の行事と致しまして、お花見を楽しんで頂きました。

今年は、満開に咲き誇る沢山の桜を見て頂きたいと、車でのドライブに出かけました。

初日は残念ながら雨となってしまうしましたが、咲き始めた桜は散る事もなく、しっかりと満開に向け咲き続けてくれました。

最終日には、見事な満開の桜に出合う事が出来ております。

花見中の車内では、「うわー、ほんま綺麗やなあ」「この桜、ほんまに大きいなあ」「今年は車で連れて行ってってくれるの？」等など、沢山の会話で盛り上がりておりました。

ご利用日の都合上、御参加頂けなかった方もいらっしゃいますが、今年の桜も楽しんで頂けたのではと思っております。

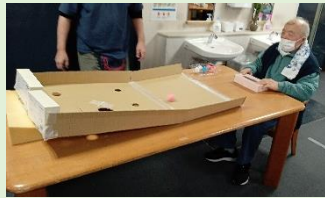
行事担当 坪内 由紀

今月のレクリエーション

毎日違ったレクリエーションを楽しんで頂いております♪



ピンポン玉すくい



テーブルパターゴルフ



ピンポン・玉入れゲーム



ピンポン卓球



書道

今月の書道の御様子



フロアー紹介

4月



3月



看護師からのアドバイス

【特定保健用食品(トクホ)】

国が安全性と効果を審査した食品で「トクホ」マークが表示許可されます。大掛かりな試験が必要で取得が難しいです。

【機能性表示食品】

事業者の責任において一定の科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品です。「トクホ」と異なり国の許可を受けたものではなく、個別の審査も行われません。

【機能性表示食品】

国への申請や届け出なしに栄養成分の機能を表示できます。利用に際しては広告の文章や利用者の体験談に惑わされないようにしましょう。健康への効果が記載されていない「薬」のような効き目があるものではないことも理解しましょう。

今月のストレッチ

【腰のストレッチ】

腰の痛み、緊張をとるには腰だけでなく腰周辺も一緒に伸ばす事が大切です。腰回りの筋肉を柔らかくすると姿勢も改善します

1 椅子に軽く座り、足を大きくひらきま

2 両手を膝に置きます。

3 上半身を前に倒し、右肩を内側に入れて20秒程キープします。

4 左右と同様です。



この動作を2回程繰り返してみてください。

空き情報

曜日	月		火		水		木		金		土	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
個浴 or 入浴無し	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
リフト浴	◎	×	◎	◎	◎	×	△	○	◎	×	◎	△
寝台浴	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	×