

なごみ通信

第157号

2024年 5月吉日発行



なごみホームページアドレス : <http://www.aijinkai.or.jp/nagomi/>

社会医療法人愛仁会 ユーアイデイサービスセンターなごみ

大阪市西淀川区佃5丁目11-20 フェルティ・シャトー1階 Tel. 06-6477-0753 Fax. 06-6475-7538

アッという間に桜が散り、もうすぐ梅雨の季節がやってきます。気温も上がってきて汗をかく日も多くなってきましたね。皆さんもしっかりと水分を補給してください。お腹が冷えるから、トイレが多くなるから水分をとるのはちょっと…、と思われるかも知れませんが水分の不足は脱水症状など体調不良を引き起こします。。食事以外の水分補給は一日に1000～1500ccを摂取する事が望ましいとされています。回数を分けたり、常温や暖かいものでも良いので工夫して飲んで下さい。

ちなみに暦の上での梅雨入りは6月10日だそうです。5月は「菖蒲湯」、「柏餅作り」、「母の日のプレゼント」、「薔薇の花見」、「お買い物」、などの行事・イベントをしました。皆さんが元気に参加する様子を紹介させていただきます。

外出レクリエーション①



5月の中旬に尼崎の水明公園に薔薇を見に行きました。天気にも恵まれ、お散歩がてらゆっくり見ることが出来ました。満開できれいでしたね。来年も見に行きましょう！

菖蒲湯



5/3と5/4に菖蒲湯をしました。毎年行っていますが、菖蒲湯の由来はご存知でしょうか？昔の中国では雨季を迎える5月は病気や災厄が増えることから、邪気を祓うために菖蒲を使った行事があったことが始まりとされ「端午の節句」となり奈良時代に日本に伝わったそうです。また、効能は血液循環を良くしたり、腰痛や神経痛を和らげます。

利用者様は菖蒲の香りを楽しまれていました。

5月の行事食 柏餅作り

5/10には利用者様と共に柏餅を作りました。皆さんでワイワイ話しながら作りました。美味しかったですね。



美味しそうですね！

母の日のプレゼント



5/8～11の間、女性の利用者様にカーネーションとメッセージ

外出レクリエーション② お買い物

5/17～1週間程度の間、ご希望の方とイズミヤに買い物に行きました。普段と違い皆さんよく



今晚何にしようかなあ？

今はいろんなものがあるねえ。



6月の行事予定

- ☆紫陽花(あじさい)花見 3日(月)～8日(土)
- ☆おやつ作り オムレット 17日(月)
- ☆行事食 焼きそば 25日(火)

