

《 5月の誕生者 》

- ・ 舘内 イエ子 さん
- ・ 升田 八重子 さん
- ・ 渡邊 キヨ子 さん
- ・ 丸山 正治 さん
- ・ 飯崎 君子 さん



《 5月の予定 》

- ・ 体重測定 月初め
- ・ 誕生会 随時
- ・ 避難訓練 20日(金)地震想定

～ おめでとうございます ～

《 5月のレク予定 》

- ・ 新聞あそび…新聞を使い指先の体操をします。
- ・ スリッパ飛ばし…下肢を使いスリッパを飛ばします。
- ・ 玉入れ…玉入れを上半身の運動をします。
- ・ お手玉遊び…お手玉を10個積み上げられたら成功です。
- ・ 足で広げて…丸めた新聞を足を使い広げていきます。
- ・ 吹いて吹いて…ろうそくを吹き消すように口腔機能向上を行います。
- ・ カレンダー制作…来月のカレンダーに色塗りや物作りをします。

**\* 楽しく参加しましょう。\***

**\* ちょっとした話ネタ 高血圧の予防 \***

17日は、高血圧の日です。高血圧になると血管の内側が傷つきやすくなり、脳卒中や心臓病などの原因になる場合があります。高血圧の予防には塩分を摂りすぎないことが大切(1日6gまで)です。また、カリウムを多く含む食べ物(ほうれん草、納豆、ヒジキなど)を食べたり、動物性脂肪(バター、肉の脂身)を摂りすぎないように気をつけましょう。

[減塩調理のポイント(こうやさん)]

- ㊦ (香辛料)コショウ、とうがらし、七味、カレー粉
- ㊧ (うま味)鰹やこんぶのだし、肉、魚、貝類のうま味成分
- ㊨ (薬味)しょうが、にんにく、シソ、三つ葉、みょうが
- ㊩ (酸味)かんきつ類、お酢

減塩に気をつけながら日々の健康に注意していきましょう

《 5月の行事・紙相撲大会 》

\*3日(火)～5日(木)  
男の子の健やかな成長を祝い  
勝ち抜き戦で紙相撲大会を行います。



《 寄贈 》

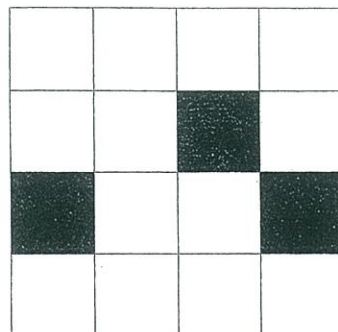
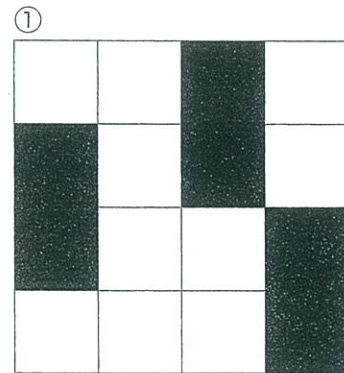
上太田 高田 様 オムツ他  
上太田 荒 様 お花  
橋本町 鈴木 様 ティッシュペーパー  
橋本町 山本 様 チラシごみ箱  
～ありがとうございました～

～お知らせ～

非常勤介護員 八巻知江が入職しました。  
非常勤看護職員 高田喜代子が退職しました。

**\* マスぬりパズル \***

上と同じになるように、下のマスぬりましょう



# しゃりん梅だより



5月号

令和4年5月2日発行

## お花見ドライブ



“よつば公園の枝垂れ桜” ほぼ満開でした。



“しゃりん梅の花壇” さまざまな花が咲いています。



“東ヶ丘公園の桜”



“高見公園の桜” 皆さまと記念撮影。



## お花見弁当

昼食はお花見弁当を召し上がっていただきました。鱈の西京焼きや春の炊き合わせ、フルーツのいちごなど春らしい献立で食事を楽しんでいただきました。

