

紙相撲大会



中国から伝わった五節句の一つ、五月は、端午の節句です。もとは、男の子の節句とされてきましたが、昭和32年からは、男女の別なく、「子供の日」となりました。

しゃりん梅では、恒例となった『紙相撲大会』でお祝いの行事として楽しみました。

競技する方も見学する方も「ハッケヨイ ノコッタ、ノコッタ」ホールいっぱい響き渡っていました。



どちらが優勢かな！



入賞おめでとう！
金賞、銀賞



見合って、見合って
のこった、のこった

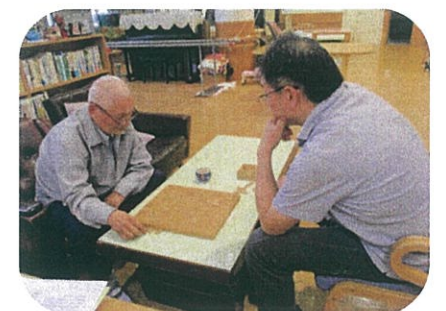


こんなひとときもあります

入浴後、ゆっくりとお茶（コーヒー）を頂きその後カラオケを楽しむ方、将棋を楽しむ方、お話し合いが楽しい方と、それぞれ自由に過ごしていただいております。



今日も喉の調子 絶好調！



いつでも真剣勝負です



《 6月の予定 》

- ・ 体重測定 月初め
- ・ 誕生会 随時
- ・ 避難訓練 16日(土) 地震想定
- ・ レクリエーション 11日(月)～13日(水)
旗揚げゲームや、玉入れゲーム等で楽しく心身のリフレッシュを図ります。
- ・ 家族会 16日(土) 18時30分～
交流会ですが、高齢者体験コーナーを設けました。体験することで今まで気付かなかった発見があるかも知れませんよ。



《 6月の誕生者 》

- ・ 石井 正義 さん
- ・ 小野 ヒデ子 さん
- ・ 古小高 富子 さん
- ・ 小谷津 安一 さん
- ・ 佐藤 淳一 さん

～ 誕生日おめでとうございます ～

《お知らせ》

5月21日より非常勤介護職員 星美穂が勤務しております。
よろしくお願いたします。

《 寄 贈 》

- ・ 陣ヶ崎 佐々木 様 おむつ
- ・ 太田 高島 様 お花
- ・ 本陣前 飯崎 様 お花
- ・ 太田 小関 様 お花
- ・ 橋本町 遠藤 様 おむつ

～ ありがとうございます ～



～ お願い ～

- 他の利用者さんとのトラブルや事故防止の為、貴重品や食品のご持参はご遠慮ください。どうしてもご持参される方は送迎時に職員に一声お掛けください。
- 諸事情で家族送迎を希望される方は、準備の都合もありますので、前日までにご連絡ください。

・ 室内でも脱水症に注意しましょう

脱水症は夏の炎天下で起きるものと思われがちですが、梅雨の時期や室内でも多くの人が脱水症になっています。しっかり水分をとって体調を崩さないようにしましょう。



・ 隠れた脱水症に注意

梅雨の時期は外出する機会が少なくなり、室内でじっとしていることが多くなりがちです。直射日光による暑さを感じることもなく、一度にかく汗の量も少ないため、知らないうちに水分不足になっています。体の水分は呼吸や会話、排泄でも失われます。定期的に水分を取るよう心掛けましょう。

・ 水分補給のタイミング

トイレに行った後	お風呂に入る前	お風呂上り	寝る前	朝起きてすぐ

*ナトリウム・カリウム等の摂取制限がある方、心不全等でむくみやすい方は医師の指導のもと脱水症対策を行ってください。