



ゆめみの通信

5月号(2024年) ゆめみのデイサービスセンター
取手市野々井1721番地 TEL:0297-85-3285



ごあいさつ



4月の初め頃は寒い日が続き、桜の開花が遅くなりましたが、開花した途端、暖かいを通り越して暑いくらいの日が続きました。今年はコロナ禍以降、4年ぶりにお花見のお出かけをして外の空気を楽しみました。5月も体を動かすのには最適な季節ですので、お出かけ外出や各種アクティビティを企画して、生活機能の維持・向上に努めてゆきたいと思います。



庭で摘んだ花々♥

お花見おでかけ♪

コロナ禍以来、実施していなかったお花見をやりました♪ 公園でゆっくり歩きながら桜を楽しみ増した。また朝夕の送迎時に寄り道をして車中からも楽しめました♪



5月の壁飾りできました♪

5月に向けて壁の飾りも模様替えです！今年辰年なので鯉のぼりに加え、龍も登場です♪ 誕生会も早速、鯉のぼりの下でやりました～♪



～～ 施設(ゆめみの)からのご案内 ～～

★★ 5月の行事予定 ★★

5月は、恒例の子供の日企画を予定しております。またお天気の良い日は庭に出たり、ご近所散歩などを実施していきたいと思っております。5月も「ゆめみの」の企画にご期待ください！



4月の日記(スタッフブログより)

<http://yumeminoday.blog.fc2.com>



お花見お出かけの続き～♪

久しぶりのお花見散歩でした～♪ 桜が咲いてからは毎日お花見でした！ 心地よい風に吹かれながら、ハラハラと散ってくる桜に皆さん散歩をしたり記念撮影をしたり楽しみました～♪



絶賛、タイヤ交換中～♪

GW突入！ ご近所は田植の真っ最中ですが、ゆめみのは、タイヤの交換の季節です！ 腰に気を付けながら少しずつやって行きます～♪



今月の誕生日～♪

4月は4名様が誕生日を迎えられました♪ いつもよりちょっと少なかったのですが、スタッフも大張り切りでやりました～♪



～ゆめみの健康メモ(旬の魚を食べよう)～



「そう言えば魚を食べる機会が減ったかも…」と感じていませんか？

魚介類には、良質の動物性たんぱく質やビタミンだけでなく、動脈硬化の予防が期待されるDHAなど健康維持に役立つとされる成分が沢山含まれています。

鱸(さわら)：むくみを解消し利尿作用や高血圧の予防等
鯛(たい)：免疫力アップ動脈硬化や高血圧の予防等
鰹(かつお)：骨を強くし血液サラサラ、疲労回復や貧血予防等
鰯(ひらめ)：利尿作用があり生活習慣病を予防等
鰺(あじ)：中性脂肪の低下、動脈硬化や脳卒中の予防等
今が旬の魚は、美味しいだけでなく値段も安くなることが多いので、この時期に是非召し上がってみて下さい。

◆◆ スタッフだより ◆◆

ばたんやつつじの花々、「ゆめみの」の藤の花が咲きさわやかな季節になりました。先日迎賓館、赤坂離宮に行って来ました。案内にそって長い廊下を歩いて行きますと素晴らしい花鳥の間、彩の間、羽衣の間、朝日の間、お部屋のシャンデリアの大きいこと。インテリアの素晴らしいものを拝観することか出ました。チャンスがあったらぜひまた。見に行きたいと思えます。
調理担当 野中美知代



行き帰りの送迎中、様々なお花が楽しめる季節となりました。暖かい日も多く、寒がりで暑がりの私は、すぐに暑いなあと感じる日も多いほど。今から夏の暑さに怯えています。さて我が家では一年前に枯れたミニバラが新しい葉をつけ、ぐんぐん成長しております。自然の力はすごいなあと感心しつつ、もう枯らさないように気を付けます(笑)。気温差が激しいですが、体調にはお気を付けください！
介護職員 根本有希子