

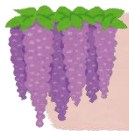


～鈴蘭～

茎から垂れ下がった鈴のような花の姿が可愛い鈴蘭には「純潔」「純粋」「幸福の再来」という花言葉があります。春の訪れや新しい生命の始まりを象徴する花として多くの人々に愛されています。



デイケアNEWS



デイケアの藤棚



桜の次は藤の花。先月までの綺麗なピンク色から、5月らしい爽やかな紫色が並んでおります。紫の落ち着いた雰囲気がまた綺麗ですね。利用者さまにひとつひとつ手作りしていただきました。指先を使ってプチリハビリですね🌸

皮膚の老化を予防する食材



栄養科から

日本の1年間の紫外線量は5月から8月のかけて最も多くなります。紫外線が引き起こす健康被害として、**日焼け**、**皮膚がん**、**白内障**があげられます。日頃の紫外線予防とあわせて、下に載せたような食材を取り入れながら、食事での栄養補給もしっかり行いましょう。食材と摂取できる栄養素、その主な効果をまとめてみました。

ビタミンA

シミやそばかすの抑止、肌のバリア機能保持、乾燥肌予防など。



βカロテン

体内でビタミンAに変換される。皮膚や粘膜を健康にする働きなど。



ビタミンC

皮脂の酸化予防、毛穴の黒ずみを防ぐ。コラーゲンの生成に必須。



ビタミンE

強い抗酸化作用や抗炎症作用。肌の老化予防。肌荒れ予防など。



レクリエーション風景

4 月も様々なレクリエーションをさせていただきました。だんだんと暖かい季節となり、身体を動かすのも寒い時に比べ、より楽しい季節のような感じがします。

ばば抜き

皆さんおなじみのばば抜きです。シンプルですが長く親しまれているゲームなため、皆さん楽しそうな様子でした。



うちわ返し

自分の色になるようにうちわ付きの棒を使って色をそろえていくゲーム。お互い勢いよく返し合い、思った以上に白熱しました。



春の音楽会

音楽会ということで、久しぶりのトーンチャイム演奏会です。トーンチャイムの前にフルートの演奏から始まり、事務部、栄養科のスタッフが素敵な演奏をしてくれました。

春の曲を中心に、演奏に合わせて一緒に唄っていた利用者さまもいて楽しいひと時となりました。



祝

4月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます