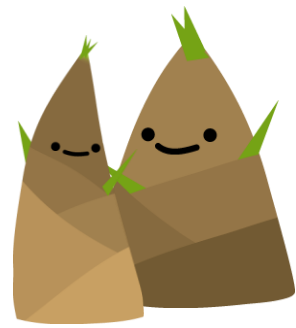


杜の絆

もい きずな わきもと

NPO 法人 サンテター
小規模多機能ホーム
希望の杜脇本
平成 27 年 5 月号



お誕生日会



希望の杜脇本では4月9日にお誕生日会を行いました
4月は原さん児島さんがお誕生日を迎えられ、みなさんと盛大にお祝いをしました
手作りのごちそうも振る舞われ、歌に踊りにとはずみ、お2人とも大満足のご様子でした！



花フェスタ見学



4月23日と24日に、長島町で行われていた花フェスタ見学に行ってきました
素晴らしい青空のもと色鮮やかな花々を見て回る事ができ、昼食には職員お手製のお弁当をみんなで食べ、みなさん、にこやかな表情で思い思いの花を見ておられました



グランドゴルフ大会



4月27日に地域の方々とグランドゴルフを行いました。天気にも恵まれ無事開催することができ、ホールインワンも多くとびだしみなさん笑顔で楽しまれていました
その後の昼食も外でいただき、良い1日になりました



～風邪予防について～



5月は風邪をひきやすい季節の変わり目の時期です
風邪にかからないためにいくつかのポイントを学んでおきましょう

- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスの良い食事 食物繊維やビタミンCを含んでいるものをよく食べる (野菜スープやヨーグルトなど)
- ・適度な運動を行う 体操や歩いたりする (血行がよくなり、体を自然に温めることができる)
- ・ストレス発散 趣味や、よく笑う！

どれも普段の生活の中でできることです。
風邪をひかないように、意識して取り組んでいきましょう！

6月の行事予定



お楽しみに！！



6月上旬 あじさい見学
6月中旬 お誕生日会
6月21日 父の日

