

# 中屋敷デイサービス カレンダー 5月

## 《カルチャー教室》

(申し込み制・有料)

日	月	火	水	木	金	土
1 センター スポーツの日 (パターゴルフ)	2 *	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 楽々会	6 しょうぶ湯	7
8 母の日 音楽の日 (カラオケ大会)	9	10	11	12 しょうぶ湯 筆の会	13 しょうぶ湯 手作業の日	14 虹色音楽会
15 上映会	16 筆の会	17	18	19 ゲーム大会 (ホッケーボウリング)	20 一押し イベント	21 パステル教室
22 ペーパー クイリング	23 楽々会	24	25 フラワー アレンジメント	26 筆の会	27 手作業の日	28 麺の日 焼きそば
29	30 筆の会	31	<p><b>まだまだ…コロナ対策を！！</b></p> <p>新型コロナウイルスに関連した症状                      熱・咳・喉の痛み・鼻水・頭痛・関節痛                      だるさ・寒気・味覚/嗅覚障害…                      これらの症状がある時は、外出を控え、医療機                      関に連絡しましょう！</p>			

小柴先生の  
**フラワーアレンジメント**  
 月1回(火曜日か水曜日)、季節の花を  
 思い思いに飾って心を癒しましょう。  
 【参加費】1,000円

加藤先生の  
**パステル教室**  
 月1回土曜日に。パステルを削った粉を用  
 具や指で擦ったり消したりすると、夢の  
 ある絵が描けます。【参加費】200円

川添先生の  
**ペーパークイリング**  
 月1回日曜日に、紙テープのリボンを専  
 用の道具で巻き、指で形を整え、花や動  
 物、虫、いろいろな作品に変わり楽しめま  
 す。

※参加希望の方は職員まで！！

## 《定期的な教室》

(申込み不要・無料)

松田先生の  
**筆の会**  
 月曜日と木曜日の2回ずつ、月4回。  
 無心になって半紙と向き合うひと時も、  
 リフレッシュ効果があるようです。

松元先生の  
**虹色音楽会**  
 歌や楽器の音で元気になれる音楽会。笑  
 顔いっぱい声を出して音楽を楽しみま  
 しょう

伊藤めぐみ先生の  
**楽々会**  
 元気いっぱいのもぐ先生による、若返り  
 プログラムです！身体と心を大いに動か  
 しましょう♡

※ご自由に参加して下さい！

### ナースの保健室

### 寒暖差による体調の変化に注意しましょう！！

暖かくなってきましたが、雨の日は肌寒くなる等、まだまだ気温差がありますね。  
 激しい気温差が続くと、身体はエネルギーの消費が増え、自律神経のバランスが崩れ  
 て、疲れやだるさを感じやすくなります。その疲労はもしかすると「寒暖差疲労」が  
 原因かもしれません。薄手の上着が一枚あると良いかもしれませんね！！



対策  
予防

- ★規則正しい生活
- ★バランスのよい食事
- ★軽い運動
- ★体を温める
- ★睡眠をしっかりとる
- ★衣服で温度調整

