

友遊新聞

令和3年
5月号

こんにちは。グループホーム友遊です。
新緑のすがすがしい季節になりました。
五月の空が気持ち良く晴れ渡っています。
一年中こんな心地の良い天候だと良い
のと思っています。「立夏」も過ぎ暑い夏が
近づいています。日本の夏特有の高温多湿
の環境が原因の夏バテを予防・解消するた
めに、①、バランスの良い食事を心掛けま
しょう。特にビタミン類を多く含む食品を
取り入れると良いそうです。②、適切な時
間で質の良い睡眠を確保しましょう。二十
分程度の昼寝も有効的です。③、普段から
軽い運動を生活の中に取り入れるように
しましょう。軽い疲労感で質の良い睡眠が
取れるようになります。暑さに強い身体を
日々の食生活と運動から作るようにして
みましょう。

全国で高齢者のコロナワクチン接種が
始まっています。桜井市でも先月から予約
受付が始まりました。友遊では小阪先生に
往診での接種をお願いしております。

中々感染者数が減らず、オリンピックを
開催するか否かをテレビで毎日見る日々
です。ワクチン接種でコロナウイルスへの
感染が激減することを祈るばかりです。

◆◆お誕生日会◆◆

令和三年一月、二月、三月の誕生日

会の様子です。手作
りケーキでお祝いし
ます。



◆レクリエーション◆

普段のレクリエ
ーションの様子で
す。楽器を使った
レクリエーション
は脳の活性化につ
ながります。

中でも好評なの
は、クッキング
です。先日
作ったバナナジュ
ースはとても好評
で、皆さんおかわ
りをされていました。



♪ 節分の巻き
寿司と利用者様
の大好きなおう
どんのセットで
す。

現在グループホーム友遊は満床ですが、申し込みの対応はいつでも
させていただきます。

また、池之内にあります小規模多機能ゆうみん、認知症デイゆうみん
は登録定員に空きがあります。

随時見学を受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

グループホーム友遊

☎ 0744-44-1551

小規模多機能ゆうみん・認知症デイゆうみん

☎ 0744-45-2517

ホームページ <https://yuai-nara.com/>

受付担当 北岡