

あおやま通信

五月はゴールデンウィーク、こどもの日、田植えなど連想させるものが色々ありますが、今年はやはりコイの季節。施設内のテレビのチャンネルは勿論のこと、利用者様同士や職員との会話でもよく出てきます。中には普段レクリエーションに来てくれる方が部屋に籠って応援しているなど影響は大です。ただ、気がかりなのは期待が高かっただけに今の成績は皆様ご不満の様で…。さて、秋頃にはどうなっているのでしょうか、良い報せを聞きたいものです。

芝 桜

今から 2 年ほど前ですが、当初はビニールシートのみだった職員駐車場の法面に芝桜を植えました。

慣れない作業だった事もあり、根腐れの発生。大雨により土が流される。台風が来た時にはシートごと飛ばされるといった多くの障害を乗り越え、この春は法面一面に咲いてくれました。

5 月に入ったため、今は花を咲かせていませんが、来春も写真のような光景を皆様に見ていただけるよう頑張つて手入れしていきます。



～栄養課より～

日中は汗ばむ季節となってきましたね。暑くなり発汗が亢進すると脱水が起こる恐れがあります。そこで今月は、上手な水分の摂り方について紹介します。

1. 主食+主菜+副菜の組み合わせで 1 日 3 食規則正しく食べること。

この組み合わせでしっかり食事を摂ると 1 日 1000ml の水分を摂取することができます。

2. 毎食時、10 時、15 時にはコップ 1 杯ずつの水分補給を。

水分補給はお茶や水をお勧めします。ジュースなどでも大丈夫ですが、糖分は食欲低下の原因にもなりますので注意してください。

お知らせ

四月下旬よりだんだんと暖かくなってきており、食中毒に注意が必要な時期となってきました。施設内にも掲示しておりますが、面会時の食べ物の差し入れ、居室での保管を控えていただくよう、ご協力お願いいたします。

※職員が室内等で食べ物を発見した場合、職員の預かり又は破棄とさせていただきます。