



今月の『お役に立ちます!』

食事と運動で便秘を防ぎましょう

5月は暖かい日が増え、過ごしやすい時季です。ただ季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、便秘になりやすい時季でもあります。食事と運動を気を付けて、便秘を防ぎましょう。

便秘を防ぐ食事のポイント



1日3食きちんと食事を取り、排便リズムを整えましょう。よく噛み、胃腸の負担を減らすことも大切です。



毎日しっかり水分を摂り、食物繊維の多い野菜などを食べましょう。

ヨーグルト



納豆
味噌
ぬか漬け
など

腸内環境を整える善玉菌を含む、乳製品・発酵食品を食べましょう。

天気の良い日は お散歩へ



風もそよそよ~♪
気持ちいいね



トレーニング中に
ほっとひと息



うぐいすの声も
聞こえますよ♪



モデルさんみたい

「いや~写さないで~」
と言いながら
決めポーズ

トレーニング風景

個人のメニューに添って、日々、頑張ります



継続は力なり!
一歩一歩少しずつ
毎日続けましょう



床からの
立ち上がり訓練中
自宅でも
やってみて下さいね



女性も
負けてはおりませんよ

頭の体操に丁度いいね!



大きな椿の花に感動!
みんなで驚きましたね

◇やはた空き状況◇

	月	火	水	木	金	土
空き人数	4	5	3	5	2	2

行事予定

★年間恒例行事★

5/5(火)

端午の節句(鯉のぼり飾り)

☆松花堂弁当☆



◇月間レクレーション◇

5/14(木)

サイコロゲーム



※体験、見学募集中です。
相談員にご相談下さい。
担当： 桑名