

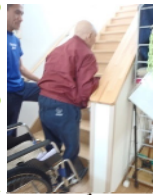


やはた通信 vol.25



若葉の鮮やかな季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は天候が変わりやすく、汗ばむような陽気の日があるかと思えば、朝晩は肌寒さもまだ残り、体調管理に苦心していらっしゃるのではないのでしょうか。そのような中でもご利用者様は皆様お元気でいらっしゃいます。今月号もどうぞ一読下さい。

リハビリでのご様子



ストラップ作り



調理実習



野草の生花完



つわぶきの皮むきを
されました。



カラオケで熱唱♪



毎年、この季節になると「春眠暁を覚えず」という言葉が身近に感じられます。春は眠いですね。春は温度、湿度ともに睡眠には快適ですが、寒暖の変化で心身のバランスを崩しやすく、疲労もたまりやすいため、朝の目覚めを悪くしているようです。春から初夏にかけては体内活動が盛んになるためビタミン欠如が起こりやすくなり、春の眠さと関係しているそうです。栄養面に気をつけて食事を取り、適度な運動を取り入れ元気に過ごしていきましょう。

●**ビタミンB1**を摂りましょう。(個人の方により、摂取するものは控えて下さい)
エネルギーを作り出す糖質の代謝に不可欠なビタミンB1を摂ることで、体内の活動が盛んになります。

肉類	豚肉 ・ レバー
魚介類	うなぎ ・ かつお
野菜	もやし・そらまめ・パセリ・芽キャベツ ほうれん草・グリーンピース・にんにく
穀物類	玄米・胚芽類・アーモンド・いも類・大豆 黒豆・小豆・ゴマ・落花生・枝豆



法華岳、しゃくなげの森にて



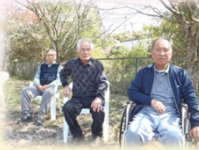
ピアノに合わせて歌われています



川釣り解禁！何が釣れるか



「やはた」にて 屋外歩行 桜の木の下で休憩...



デイ友と真白き石楠花
法華岳に皆喜びびて
句

★曜日別空き状況 (定員30名)

現在の「やはた」の空き状況です。お気軽に生活相談にお声かけ下さい。
追加で曜日を増やしたい方もお気軽にどうぞご相談下さい。

	月	火	水	木	金	土
空き人数	2	2	2	3	1	1
アクティビティ	サークル活動	サークル活動	サークル活動	お菓子作り 作品作り	お菓子作り 作品作り	野草の生花

◎趣味サークル活動

調理、囲碁、将棋、合唱、手工芸、カラオケ、釣り、

担当：坂本、押川、野村

デイサービスやはた
Tel.0985-75-9285