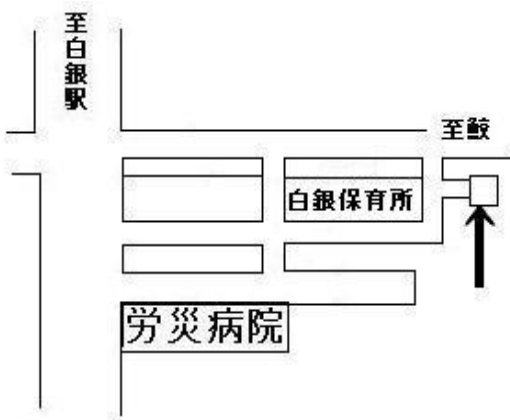


# きらきら

5月号 令和5年5月1日発行



館花公園の桜



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

## 4月の行事・活動



### 『お花見ドライブ!』

4月9日(日)からお花見ドライブに行ってきました。例年よりもかなり早い開花となりましたが、天候にも恵まれちょうど見頃に行く事ができました。

### 『家事作業』

たくさん仕事がありますが、皆さん協力して下さるので、とても助かっています。



### 下肢運動

職員が付き添いし安全に  
下肢筋力の運動実施中。



### ペダルエクササイザー

椅子に座り自転車のペダルを漕ぐ要領で行います。



### 踏み台昇降運動

平行棒内を往復しながら  
踏み台で昇降運動します。



東霊園、館鼻公園、こどもの国など八戸の代表的な名所を周ってきました。おおむね天候にも恵まれた今年最初のドライブとなりました。桜を見てみなさんいい笑顔ですね。出来上がりの印象は一人ひとり個性的なものになっています。

お手玉をカゴに入れるレク

ボーリングレク



### 『今月の豆知識』 日本茶の効用

春から夏へと季節が変わる境目。立春から数えて八十八日目を八十八夜といいます。八十八夜に摘んだお茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。確かに新茶の芽には、冬をこしてきて間に蓄えられたうまみ成分のテアニンが豊富に含まれています。緑茶にはカテキン、ビタミン、テアニンなどが含まれ、口臭予防、虫歯予防、整腸作用、疲労回復、抗がん作用などの効用があります。

# お知らせ

## 5月の行事

♨ 菖蒲湯 ♨  
○手作りおやつ  
○種差海岸ドライブ  
☆ 誕生会 ☆  
誕生日の近い日に行います。

## 5月誕生日の皆さま

☆佐々木憲二様 ☆立花喜代子様  
☆堀切 ちヨ様 ☆村上ちヨノ様  
☆吉田 正博様

## ～デイサービスからのお願い～

### ☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

### ☆歯ブラシについて

デイサービスにて使い捨て歯ブラシを準備していましたが、コロナウイルス感染予防の為、各自準備して頂く様お願い致します。

### ☆感染対策について

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37.5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛けしますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せて宜しくお願い致します。

## ～編集後記～

桜の季節もあっという間の終わり、新緑の5月を迎えました。5月といえば21日に第42回八戸うみねこマラソン全国大会が行われます。今回4年ぶりの開催となります。グリーンハイツの行事としては『菖蒲湯』を予定しています。お風呂に菖蒲を入れると体が温まり、疲れをとる効果があるそうです。お楽しみに！ 山内・中道・中崎