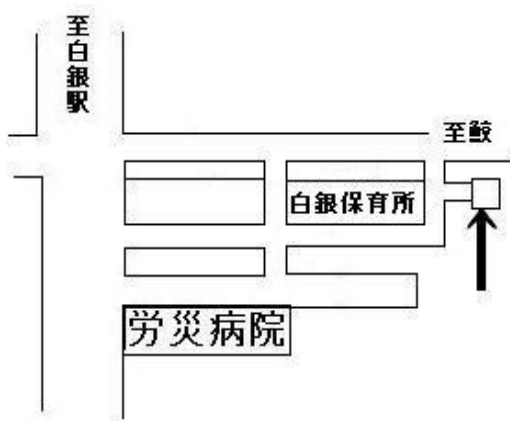


きらきら

5月号 令和6年5月1日発行



館鼻公園にて



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

5月の行事・活動

『お花見ドライブ』

4月14日に館鼻公園の桜が平年より5日はやく開花しました。今年は4月16日から22日の期間、お花見ドライブに行ってきました。新井田川沿い、八戸公園、東霊園



、館鼻公園などの桜を見て回りました。雨の日もありましたが、満開の桜を見ることができました。写真にはグリーンハイツで撮ったものもあります。どれかわかりますか？



『フラダンス』

「瀬戸の花嫁」の歌詞の意味を、手で表す動きを職員から聞いて踊っています。



『昔の道具』

昔、家にあった道具の名前や使い方を教えていただきました。なつかしい～。





ボーリング

レクで人気のボーリング。ボールが普通のボーリングの玉より小さいため、10球投げてもピンを全部倒すのはむずかしいのですが、ストライクがでると、思わずガッツポーズがでます。

『今月の豆知識』 5月病を予防するカギは「セロトニン」

「セロトニン」とは別名「幸せホルモン」とも呼ばれる脳内物質で、精神を安定させる働きを持っています。セロトニンが不足すると、落ち込みやすくなったり、不眠になりやすかったりと、うつ病や5月病につながりやすいと言われています。しかしこの「セロトニン」、毎日の食事で分泌を増やすことが可能なのです。

食事面のポイント

セロトニンを生成する栄養素を含む食品であるバナナ、乳製品、大豆製品、さつまいも、いわし、白米などの摂取をお勧めします。また、カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与えるため、控えましょう。

お知らせ

5月の行事

☆ 買い物ドライブ ☆

5月19日(日)～28日(火)

☆ 誕生会 ☆

誕生日の近い日に行います。

～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。

☆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

昼食後の口腔ケアにて、新型コロナウイルスの観点から、各自で歯ブラシを持参して頂く様、ご協力よろしくお願い致します。(コップは不要です)

☆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。お手数をお掛け致しますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せてよろしくお願い致します。

☆電話連絡について

利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。デイサービスセンター電話番号 31-0511

ご協力よろしくお願い致します。

～編集後記～

みなさん、お花見ドライブはいかがだったでしょうか？5月の買い物ドライブもお楽しみに！さて、お知らせがあります。右のQRコードをスマホのカメラで読んでいただくと、グリーンハイツのホームページを見ることができます。いろいろな情報が載っていますので興味のある方は、是非のぞいてみてください。

山内・中道・中崎

