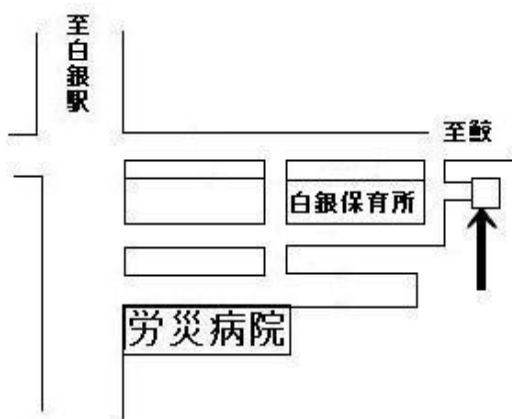


# きらきら

5月号 令和8年5月1日発行



お花見ドライブで



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』

今年の八戸のソメイヨシノの開花は、平年並みかやや早かったとのことで17日～18日に頃に満開を迎えました。すばらしい花見ができました。



### 『なかよし3人』

洗濯物を干した後、お話ししながらしばし休憩。いつもありがとうございます。



### 『名人戦?』

実力が拮抗している同士なので、勝敗が着かないまま、お風呂に呼ばれる事もあります。



## 5月の行事

☆ 買い物ドライブ ☆

5月18日(月)～23日(土)

☆ 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

※なるべく持ち物に名前の記入をお願いします。

※感染予防のため、マスクを着用して頂き、また、ご利用される日の朝に、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します。

この日は朝まで雨がふっていましたが、日中は風も穏やかになり、天気にも恵まれ、素晴らしいお花見になりました。満開のさくらに、笑顔も満開！



### 『できることは自分で』

整容は職員が行っていましたが、自分でできる方もいらっしゃるため、整容のサイトを増やして、できる方には自分で行っていただくようにしています。



### 『今月の豆知識』

花粉が飛ぶ季節になりました。簡単な花粉症対策をご紹介します。①外出時は表面がツルツルしたポリエステルやナイロン、レザー素材などの上着を着る。②家に入る前に玄関で払い落す。③帰宅後は「手洗い、うがい、洗顔」をする。黄砂の対策にもなりますので参考にしてください。

### 編集後記

4月は皆様お待ちかねの「お花見ドライブ」へ出かけました。車窓から流れる桜並木に「わあ、綺麗！」と歓声上がり、満開の桜の下で撮った写真はどれも春爛漫の笑顔ばかり。温かな陽気に包まれ、心華やぐひとときとなりました。次号では、買い物を楽しむ様子をお届けする予定です。お楽しみに！  
山内・中道・中崎

八戸グリーンハイツのホームページに繋がるQRコードです。  
デイサービス職員によるブログや各事業所の情報など記載しています。  
携帯電話などから読み取り、是非ご観覧ください。



自宅でできる簡単な体操をご紹介！チェック表もありますので、活用してみてくださいね！

今月の体操は、『**深呼吸**』**10回ずつ** 吸いながら腕を挙げ、吐きながら腕を降ろす。

朝などの決まった時間に行うことで『春バテ』予防に効果があります。

|     |  |     |  |
|-----|--|-----|--|
| 1日  |  | 17日 |  |
| 2日  |  | 18日 |  |
| 3日  |  | 19日 |  |
| 4日  |  | 20日 |  |
| 5日  |  | 21日 |  |
| 6日  |  | 22日 |  |
| 7日  |  | 23日 |  |
| 8日  |  | 24日 |  |
| 9日  |  | 25日 |  |
| 10日 |  | 26日 |  |
| 11日 |  | 27日 |  |
| 12日 |  | 28日 |  |
| 13日 |  | 29日 |  |
| 14日 |  | 30日 |  |
| 15日 |  | 31日 |  |
| 16日 |  |     |  |