

ほがら デイサービス朗高尾台 カレンダー 5月



書道教室の作品です

緩やかな春が過ぎ、暦の上ではもう立夏を迎えます。旧暦5月皐月(さつき)と呼び、「さつき」は、田植をする月であることから、早苗月(さなへつき)とも呼ばれていました。さて、私共 デイサービス朗高尾台では、5月に以下の行事を予定しております。皆様のご利用を職員一同心よりお待ちしております。



日	月	火	水	木	金	土
<p>各行事の日程・内容等は前後することがあります。 あらかじめご了承下さい。</p>						1 ボーリング大会
2	3 衆議院日 鯉のぼり作り	4 みどりの日 書道教室	5 こどもの日 鯉のぼり作り	6 トランプキューブ	7 コイン集めゲーム	8 ビンゴ大会
9 母の日 	10 書道教室	11 ビンゴ大会	12 お弁当会		13	14 ストラックアウト
16	17 輪投げ大会	18 お誕生会 合唱教室	19 ほがらかテスト	20 輪投げ大会	21 ビンゴ大会	22 物取り合戦
23	24 紙相撲大会	25 連想ゲーム	26 め当てゲーム	27 ボーリング大会	28 ほがらかテスト	29 バットゴルフ
30	31 袋詰め競争					

5月15日は水分補給の日

魔法瓶などを製造・販売するサーモス㈱が行った実験で、高温環境での水分補給に最適な温度帯は5～15度であると実証されたことにちなみ、水分補給の大切さを広めることを目的として制定されました。

知っておこう！「水分雑学」

水分不足になると、体に次のような変化が起こります。食欲不振、運動能力の低下、ぼんやりする、疲労感、頭痛、口臭がする、便秘気味になる、筋肉のけいれんやこむら返りが起こる、口の中が乾く、肌が乾燥する、指先が冷たくなるなど。

日頃からこまめに水分を摂りましょう。

お弁当会について

5月12日、13日、14日(金)はお弁当会を予定しております。
お楽しみに！！



デイサービス朗高尾台
〒921-8155
金沢市高尾台1丁目449番地
電話 298-7014

