

# ほがら デイサービス朗高尾台 カレンダー 5月号



皆さんの作品です

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
1	2  鯉のぼり作り	3 <b>兼務日</b>  ストラックアウト	4 <b>みどりの日</b>  買い物競争	5 <b>こどもの日</b>  すごろくゲーム	6  朗 テスト	7  輪投げ大会
8 <b>母の日</b> 	9  玉入れ競争	10  書道教室	11  スプーンすくう競争	12  カードしりとり	13  め当てゲーム	14  お誕生会 紙相撲
15	16  トリコロキューブ	17  チャーミングな花畑	18  玉入れ競争	19  ストラックアウト	20  お誕生会 紙相撲	21  ボーリング大会
22	23  カードしりとり	24  書道教室	25  朗 テスト	26  輪投げ大会	27  買い物競争	28  ひざで綱引き
29	30  OXゲーム	31  すごろくゲーム	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。			

## 15日は水分補給の日

運動時や夏の水分補給としての最適温度5～15℃にちなみ、制定されたそうです。高齢になると体に蓄えられる水分が少なくなるため、どの渴きを感じる前に定期的に水分をとるようにしましょう。

・体から出ていく水  
人間の体の水分は赤ちゃんが70～80%、成人で60～65%、高齢者で50～55%と言われています。体の中の水は尿や便(約1,300ml)として排出されるだけでなく、呼吸(約400ml)や皮膚からの蒸発(約600ml)によって失われます。1日に約2,300mlの水が排出されるため、水分補給は大切なのです。

## 8日はゴーヤーの日

5月からゴーヤーの出荷が増えることにちなみ、制定されたそうです。ゴーヤーは夏を代表する野菜の一つですが、最近では周年栽培されているため、季節に関わらず食べることができます。ゴーヤーにはモルデシンという苦み成分が含まれていますが、食欲増進の効果があるので、食欲がない時おススメの食材です。

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

<https://hogaraka.care>



株式会社ほがらか