



少し肌寒さを感じる日もありますが、一気に気温が上がり、今年も暖かいから暑い季節が近づいて参りました。さて、5月は21(木)~23(土)に春のパンケーキ祭りを開催致します。お楽しみに!!  
(写真は昨年の様子です)



現在、デイサービス来所時に着替え等のお荷物を預らせて頂いておりますが、ご自身で手元にお持ち頂いている荷物(バッグ、小物等)に関しましては、各自で責任をもって管理して頂くと同時に、貴重品(お金等)は持参されませんようお願い致します。万が一ご自身で管理されているお荷物の紛失等ございましたら、こちらでは一切の責任を負いかねますので、何卒御理解、御協力頂きます様、宜しくお願い致します。

## 5月のイベントカレンダー

\*イベントの日程等は、都合により変更になることがあります。レクリエーションは日々変わる物を行っています。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						🍷香りの湯🍷
3	4	5	6	7	8	9
	ゴールデンウィークも元気に営業中!!					
			🍷香りの湯🍷			
10	11	12	13	14	15	16
	🍷香りの湯🍷					
17	18	19	20	21	22	23
			毎月20日は おいしいデー	🍷香りの湯🍷	春のパンケーキ祭り	
24/31	25	26	27	28	29	30
		🍷香りの湯🍷				

みやびの

美味しいお昼ご飯!!



4月8日のメニュー  
 ・えんどう豆の卵とし  
 ・鯉のたたき  
 ・ツナと小松菜のお浸し  
 ・筍ご飯/・お吸い物

4月17日のメニュー  
 ・えんどう豆ご飯  
 ・ホタルイカの酢味噌和え  
 ・若竹煮  
 ・茄子のはさみ揚げ  
 ・茶碗蒸し

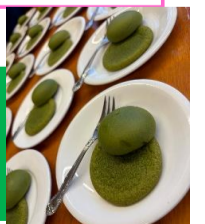


🍵 今日も美味しく、ごちそうさまでした!

## レクリエーション、壁飾り



4月の美味しいデーは、懐かしい和菓子屋さんの“抹茶味の饅頭と抹茶の生サブレ”でした。



**理美容サービス** 5月の理美容サービスは5月15日(金)と20日(水)です。業者変更により1,980円になっております。よろしくお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症は、未だ終息することなく続いていますが、今まで適時実施していた抗原検査キットの備蓄分が無くなり、**デイサービスではコロナの抗原検査が出来なくなりました。**ご不便をおかけすることがあるかもしれませんが、ご理解ご協力のほど、お願いいたします。

# お花見in石川河川公園

今年も石川河川公園にお花見に出かけました。お天気がコロコロ変わる今年の花見頃でしたが、計4日間お天気に恵まれました。みなさまの心に、今年の桜がいつまでも綺麗に残りますように。



## 機能訓練で日常生活を元気に過ごしましょう！

### 変形性膝関節症に対する機能訓練について

加齢に伴い多くの利用者さんが膝の痛みで悩まされています。その原因は加齢や体重などの影響により膝の軟骨が擦り減り、膝に強い痛みが生じるようになります。人によっては人工の膝関節を置換されている利用者もおられます。機能訓練においては、予防と痛み軽減へのアプローチを行っています。

#### ・予防方法

膝周辺の筋肉を鍛えて、膝の負担を軽減することを念頭に置いて、平行棒を用いて、下肢筋力増強運動、固くなった筋肉や腱のストレッチ等々を熱心トレーニングされています。

#### ・痛み軽減へのアプローチ

運動が出来ないような痛みがある方には、血行促進、緊張した筋肉をほぐす、関節の可動域を拡大、負荷をかけた運動療法を行っています。「老化は脚から」と言われるように、利用者さんが健脚な日常生活を送れるよう、引き続きサポートしてまいります。

## みやび温泉「香りの湯」

今月は、「お楽しみに」となっています。どうぞご堪能下さい。

5月2日(土)6日(水)

11日(月)21日(木)26日(火)

みやびのお風呂でからだの芯から温めて、健康で清潔な日々を過ごしましょう。

## 写真を募集しています。

みやび便りでは、皆様参加の紙面構成を目指しています。ご利用者様、ご家族様から広く募集しています。気軽にスタッフまで声掛けをお待ちしています。

お誕生日おめでとうございます！  
4月にお誕生会をされた方



4月 2日 生まれ

4月 9日 生まれ

4月 4日 生まれ

4月 15日 生まれ

4月 19日 生まれ

4月 18日 生まれ

4月 26日 生まれ

4月 28日 生まれ

4月 27日 生まれ

## 日常の一コマ、青空レク



### 新型コロナウイルス感染症マスク着用について

マスク着用は政府の方針で徐々に緩和されてきていますが、デイサービスを利用される日はご協力をお願いいたします。スタッフも着用していますが、浴室での介助時は、健康や安全面を考え外させて頂いておりますので、ご了承下さい。

ご利用キャンセルは急きよお休みされる場合は当日朝にお手数ですが、午前8時30分ごろに当事業所まで、ご連絡下さい。また、あらかじめ確認可能なお休み（受診や私用によるもの）については送迎時もしくはお渡ししている連絡帳に記載をお願いいたします。