

べんとう よ か かつどう お弁当・余暇活動

4月22日（火）は、楽しみにしていた外出行事が雨で中止となり、昼食にお弁当を食べて、午後から余暇活動をしました。お弁当はから揚げ、ヒレカツ、厚焼き玉子、ポテトサラダなどみなさんが大好きなメニューで、とても美味しそうに食べていました。余暇活動はカラオケと風船飛ばしゲームを行い、カラオケは、演歌の『与作』、歌謡曲の『乾杯』『帰って来いよ』、アニメソングの『さんぽ』、J-POPの『ひまわりの約束』など、いろんな名曲を選んで歌っていました。知っている曲は一緒に歌ったり、鈴やタンバリンなどで盛り上げて楽しい時間を過ごしました。風船飛ばしゲームは、うちわで風船を扇いでカゴに入れるのですが、ふわふわと飛んでいく風船をドキドキしながら見守って、狙ったカゴに入ると大喜びでした。終わった後も「次は別の曲を歌いたい」「またクラブで風船がしたい」など大好評でした。次回の外出に向けて、また計画をたてていきます！





給食紹介

今回は豆と野菜のカレーライス、グリーンサラダ、コンソメスープ、フルーツの紹介です。数種類の豆と野菜がたくさん入ったカレーに、ブロッコリー・トマト・コーンが入った彩りがきれいなグリーンサラダ、あっさり味のコンソメスープ、デザートのカウイには生クリームとチョコレートソースが付いており、みなさん「おいしいね♪」と笑顔で召し上がっていました。



医務室便り

春の陽気が心地よい季節になったのに、“なぜか体がだるい”“やる気が出ない”“朝起きるのがつらい”などの症状がある方は「5月病」かもしれません。5月病は医学的な病名ではなく、新年度がスタートして1ヶ月ほど経った5月頃に現れる心身の不調を指す言葉です。特に新生活が始まった人に多く見られ、原因としては生活環境の変化、気温や気圧の変化、ゴールデンウィーク明けのギャップが考えられており、これらの予防に次のような対策が勧められています。

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1：質の良い睡眠を確保する | 2：バランスの良い食事を摂る |
| 3：適度な運動を取り入れる | 4：日光を浴びる |
| 5：リラックスする時間をつくる | 6：規則正しい生活をする |

自分のペースで少しずつ取り組み、心と体を大切にしましょう！

《6月の予定》

	6/19	(木)	誕生会
6/6	(金)	クラブ	
6/10	(火)	嘱託医検診	
6/11	(水)	健康診断	

《お知らせ》

- * 3月末に河野支援員、4月末に和多支援員が退職されました。
- * グループホーム便りは不定期掲載とさせていただきます。



ゴールデンウィークも終わ^おり、日中^{にちちゅう}は初夏^{しよか}を感じ^{かん}るよう
な汗^{あせ}ばむ気^き温^{おん}になってきました。まだ体^{からだ}が暑^{あつ}さに慣^なれてお
らず熱^{ねつちゆうしやう}中^{しんぱい}症^じが心^{しん}配^{ぱい}な時^{とき}期^きなので、こまめな水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}と室^{しつ}温^{おん}
調^{ちやうせい}整^{たいさく}で対^{たい}策^{さく}をしてい^いき^きま^ます。今^{こん}月^{げつ}は作^{さぎ}業^{よう}訓^{くん}練^{れん}の様^{よう}子^すをお伝^{つた}
え^えし^しま^ます。一^{ひとり}人^{ひと}一^{ひとり}人^{ひと}に合^あった訓^{くん}練^{れん}を選^{えら}び、引^ひっ張^ばったり、
握^{にぎ}ったり、並^{なら}べたり、手^て指^{ゆび}を使^{つか}った細^{こま}かい作^{さぎ}業^{よう}を行^{おこな}って^てい
ま^ます。みなさん熱^{ねつしん}心^{しん}に取^とり組^くんでい^いま^ました。



《活動予定》

6月



♪ 今^{こん}月^{げつ}の歌^{うた} 『かたつむり』

月		火		水		木		金	
2	ゴルフ	3	黒ひげ危機一髪	4	風船飛ばし	5	ピンポンカップイン	6	作業訓練
	わなげ		散歩 (キックボウリング)		ストレッチ運動		散歩 (サーキット運動)		クラブ
9	ポッチャ	10	壁絵作り	11	ボウリング	12	作業訓練	13	ストラックアウト
	キックターゲット		散歩 (だるま落とし)		すごろく		散歩 (魚釣りゲーム)		ピンポンバスケット
16	風船飛ばし	17	的当て(空気砲)	18	作業訓練	19	黒ひげ危機一髪	20	ゴルフ
	テーブルカーリング		散歩 (障害物競争)		輪投げ		散歩 (ストレッチ運動)		クラブ
22	ボウリング	23	ピンポンカップイン	24	ポッチャ	25	作業訓練	26	壁絵作り
	ピンポンバスケット		散歩 (ストラックアウト)		サーキット運動		散歩 (キックターゲット)		キックボウリング
30	大掃除								
	ストレッチ運動								