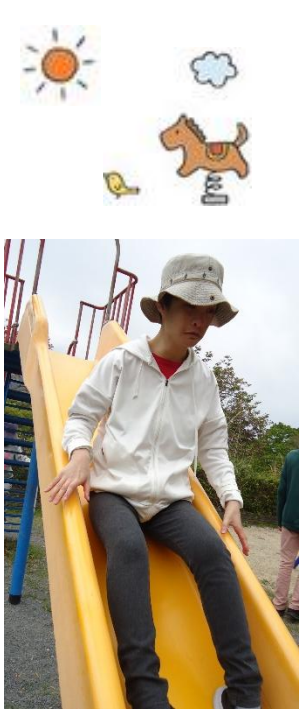


## とんのこうえん 頓野公園

4月22日（水）に頓野公園に行きました。ブランコや滑り台などの遊具や、  
広々とした野球グラウンドで遊びました。ブランコや滑り台は大人気で、順番待  
ちの列ができていました。野球グラウンドでは、ボールをおもいきり蹴ったり、  
フリスビーやフラフープなどで思い思いに遊びました。「また行きたいね」とみな  
さんととても満足そうでした。



## 給食紹介

今回は4月からの新しいデザートのご紹介です。いちごゼリーは、爽やかな甘みで春らしい色合いがきれいでした。あずきミルクプリンは、生クリームと金時豆のトッピングが可愛らしく、あずきミルクプリンとの相性もばっちりでした。桃とはちみつのヨーグルトは、蜂蜜の優しい甘さとたっぷりの桃が入っており美味しかったです。みなさんデザートを楽しみにしていて、どれも美味しそうに食べていました♪



いちごゼリー



あずきミルクプリン



桃とはちみつのヨーグルト

## 医務室だより

少しずつ暑い日が増えていますが、熱中症の対策をしていますか？熱中症は夏に起こるものと思われていますが、実は梅雨入り前の5月頃から熱中症になる人が増え始めます。5月はまだ汗をかくことに体が慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がうまくいかず、リスクが高まります。そのため以下のことに気を付けましょう。

### ① 衣服の工夫

麻や綿が使用されている通気性の良い服、吸水性や速乾性に優れた肌着を着る。

### ② 日差しを避ける

日傘や帽子で直射日光を避け、歩く時はできるだけ日陰を選ぶ。

### ③ こまめな水分補給

定期的に水分を摂り、塩分を含んだ飴やタブレットも摂る。

汗をかいた後には扇風機などで体温を下げたりしますが、表面的な体温は下がっても体の中の体温が下がっていない場合があります。体の中の体温が下がっていないとすぐに体温が上がるので、休憩は十分な時間を取りましょう。夏が本格的に始まる前からしっかりと対策をして、徐々に体を慣らしていきたいですね。

# グループホームだより



グループホームの裏にベンチや  
ブランコを置きました！天気  
のいい日は外に出て日光浴を  
しています。今後、テーブルも増やす  
予定で、ティータイムを計画  
しています。



ミニトマトの苗を植えました。  
交代で水やりをしています。  
花が咲き始めているので、ど  
れだけたくさんの実がなるか  
楽しみです。

GWにジョリーパスタに外食  
に行きました。メニューが多く  
て迷いながら、好きなものを選  
びました。みなさんの希望で  
大盛りになりましたが、ぺろりと  
完食♪しっかりスイーツまで  
食べました。



## 《 6月の予定 》

6/5	(金)	クラブ	6/18	(木)	誕生日会
6/9	(火)	嘱託医検診	6/19	(金)	クラブ
6/10	(水)	健康診断	6/24	(水)	看護師巡回
			6/26	(金)	おおそうじ 大掃除



## 《 お知らせ 》

\* 4月末に塩月世話人が退職されました。



## カリブ通信

気温も上がり、汗ばむ日が多くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、無理をせず体調管理に気を付けて過ごしていきたいと思います。

カリブでは花火を題材にした夏の壁絵を制作中です。みんなで大きな模造紙を黒に塗って夜空を作りました。勢いよく筆を動かしたり、少しずつ丁寧に塗ったりとそれぞれのやり方で楽しく行いました。完成した夜空に色画用紙を貼って、色とりどりの花火を作りました。完成がとても楽しみです。



## 《活動予定》

### 6月



♪ 今月の歌 『かもめの水兵さん』

月		火	水	木	金				
1	黒ひげ危機一髪	2	わなげ	3	作業訓練	4	すごろく	5	ピンポンバスケット
	キックボウリング		散歩 (テーブルカーリング)		散歩 (風船運び)		散歩 (ゴルフ)		クラブ
8	ポッチャ	9	壁絵作り	10	ボウリング	11	作業訓練	12	風船飛ばし
	ピンポンカップイン		散歩 (サーキット運動)		散歩 (サーキット運動)		散歩 (キックターゲット)		ストレッチ運動
15	ゴルフ	16	風船運び	17	黒ひげ危機一髪	18	テーブルカーリング	19	
	ピンポンバスケット		散歩 (芋堀りゲーム)		散歩 (キックボウリング)		散歩 (ボール運動)		
22	ボウリング	23	ポッチャ	24	風船飛ばし	25	作業訓練	26	わなげ
	すごろく		散歩 (魚釣りゲーム)		散歩 (大漁はだ〜れ?)		散歩 (サーキット運動)		ストレッチ運動
29	壁絵作り	30	大掃除						
	ピンポンカップイン		散歩 (キックターゲット)						