

5月 ひばり棟通信

5月の予定

4日(木) 誕生会	12日(日) 上映会
7日(日) 上映会	19日(日) 上映会
5日(日) 上映会	26日(日) 上映会

※中止・変更になる場合があります。

～ひばり棟より～

5月になり、4月の下旬から時々20度を超えるような暖かい日が多くなりました。

窓からの陽ざしが暖かく感じる季節でもあります。田植えに備えて田んぼに水が入り、

花もたくさん咲いている姿を見ると、もうこんな時期になったんだなあと感じるのが早く感じられます。4月の行事で4月11日にお花見会を行いました。

施設より近い川面改善センターまで外出してお弁当を食べてきました。

「美味しいね」ととても喜んでいただきました。ちょうど桜も満開となっており、桜をみて「綺麗だね・・桜だね」と利用者様から笑顔が見られました。

今後もひばり棟では外に出るような行事を行っていきたいと思います。

これからますます暖かくなりますので、衣替えの準備をお願い致します。

お手数をお掛け致しますが宜しくお願い致します。

～リハ科より～

これからは気候が変わりやすい時季となります。天候不良時特有の疲れやだるさを予防するポイントとして、適度な運動を心掛けると良いと言われております。実施しやすい運動として、頸部を左右に倒す等のストレッチや肩を大きく回す、身体を左右に捻る、膝を伸ばす、踵上げ等を各十回程度から無理なく毎日続けられることがとても大切です。回数はあくまでも目安で、ご自分のペースで行いましょう。

4月の行事写真

4月11日 お花見会

