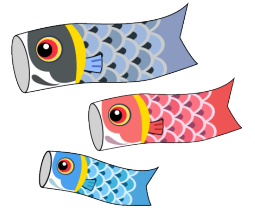
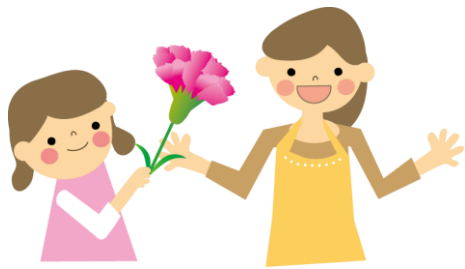


《今月の目標》



食事、睡眠、適度な運動で健康を



心掛けましょう！

流行感染症により、外出の自粛等で、生活のリズムが崩れてしまう恐れがあります。

自分で生活の時間割を作り、自宅でも行える運動や普段中々出来ない趣味活動などの時間を設けてはいかがでしょうか。

～のびのび体操～

(椅子に座ったままのストレッチ)

- ・両手で片方の足を抱える
- ・片足を膝の上に乗せて足首をまわす
- ・片足を斜め前に突き出す



※痛みがある時は加減して下さい。



ひな祭り



利用者様と“あすかオリジナルお雛様”を作り、特別メニューで食事を楽しみました。

お誕生日おめでとうございます



今月はカラオケ大合唱で、皆様のお祝いをさせて頂きました。大変素晴らしい歌声で皆様100点満点です！

《感染症についてのお知らせ》
引き続き、手洗い、体温測定等の体調管理を御家族でも行って下さい。マスクを配布致しました。お役立て下さい。

5月の行事

- ・誕生会(5名様)
11日(月)、21日(木)
- ・母の日特別メニュー
8日(金)、16日(土)