



## 今月の目標

梅雨の時期となります。



## 体調を崩さず元気に過ごしましょう

6月と言えば梅雨の季節です。梅雨は、湿度が急上昇して様々なトラブルに見舞われやすくなる時期です。特に高齢者は注意が必要です。

### <梅雨時期の対策>

- ・食品が傷みやすい時期。火をよく通して温めて食べましょう。
- ・疲れを溜めないために、魚、鶏肉、もも肉、大豆、乳製品などタンパク質を摂りましょう。
- ・活動のエネルギーとなる炭水化物(穀類・いも類)を摂りましょう。
- ・調子を整えるビタミン(野菜・フルーツ)、ミネラル(海藻・貝類)を摂りましょう。

これらをバランス良く十分に摂りましょう。また、梅雨の時期はいつもより体が疲れやすくなったり、不快な症状が出やすくなったりします。この時期は注意が必要という認識を持って十分な休息や睡眠を摂るようにしましょう！！

## 母の日(メッセージカード)



### 6月の行事予定

- ・誕生会(2名) 7日(金)、18日(火)
- ・しょうぶ湯 10日(月)~15日(土)
- ・父の日(カード)



# 5月の誕生会



皆さんお誕生日おめでとうございます。これからも素敵な笑顔を見せて下さい。今回はMLBのロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手と真美子夫人がお祝いに駆けつけてくれました。皆さんスター選手の登場に歓声をあげていました。愛犬のデコピンも登場し、場を和ませてくれました♡

## 利用者様作品



北里キヨ子様



長澤王イ様

個別活動での作品です。皆さん色の使い方が鮮やかで丁寧に染められています。

## 特別メニュー



5月22日(水)  
ごぼう入いつくね  
の和風あんかけ



5月30日(木)  
鶏唐揚げ  
けんちん汁

皆さん笑顔で召し上がり、完食されていきました。

## 壁画



アジサイとカエルは、利用者様に貼っていただきました。皆様にご協力いただいたおかげで、とても可愛らしく完成する事ができました。ありがとうございました。