

平成27年  
5月

# ダイバ

# 行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント
1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">定休日</span>
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	
8	金	
9	土	三味線
10	日	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">定休日</span>
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	ハーモニカ「たんぽぽ」
16	土	
17	日	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">定休日</span>
18	月	
19	火	
20	水	朗読「話の会」
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">定休日</span>
25	月	
26	火	習字
27	水	
28	木	☆誕生日会☆「恵みの会」
29	金	ハワイアンフレンズ
30	土	
31	日	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">定休日</span>

お知らせ他



## ドリンクセレクト週間

おいしいおやつ に  
お好みのドリンクでティータイム!



お好きな飲み物を  
選んで、ゆったり  
楽しいお茶会を♡



## <高血圧について②>



### 1. 血圧をあげる生活習慣

塩分の取りすぎ  
喫煙

肥満  
飲酒

ストレス  
高血圧になりやすい体質

### 2. 血圧測定のおすすめ



普段から血圧を測定する習慣をつけ  
自分の通常の血圧の状態を知りましょう!

### 3. おすすめの血圧測定法 色々...

- 朝起床後1時間以内に測定
- 朝食前
- 排尿をすませてから
- 服薬前(降圧剤服用している場合)
- 座位で姿勢を正す
- 左右どちらかの決まった方の腕で



※毎日の生活パターンの中で決まった  
時刻に測定するようにして下さい。

※都合により予定が変更になる場合もありますので  
ご了承下さい