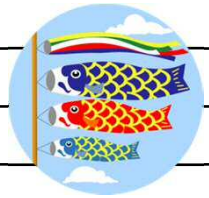
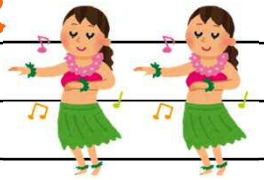
平成30年 5月 ダイバ 行事予定表

日	曜日	施設行事・イベント
1	火	
2	水	
3	木	憲法記念日
4	金	みどりの日
5	土	こどもの日　Happyおやつ
6	日	定休日
7	月	フラダンス
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	手芸(AM)
13	日	定休日
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	誕生日会（江戸芸かっぽれ）
18	金	
19	土	紅ほっぺ隊(大正琴)＆鍋レク
20	日	定休日
21	月	話の会
22	火	
23	水	
24	木	習字 クラブ活動
25	金	
26	土	手芸(AM)
27	日	定休日
28	月	
29	火	
30	水	二胡
31	木	



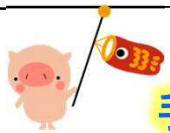


香り湯

ドリンクセレクト

お知らせ他

5/5(土) こどもの日



お楽しみ！
手作りチョイスおやつ♡

☆防災訓練　実施予定☆

日頃の備えが大切です！

お さない
は しらない
し ゃべらない

おさない　はしらない　しゃべらない

春の体調不良について　原因は・・・「寒暖差疲労」

寒暖差に身体がついていかないで体調を崩してしまい、それが病の引き金になる場合がある

寒暖差が激しくなる　⇨　ストレスから交感神経が優位になる　⇨　自律神経が乱れ体調不良になる

1.寒暖差以外の要因として

①気圧の変化　②異動や転職(環境の変化)

2.様々な病気を引き起こす

①気管支ぜんそく　②アトピー性皮膚炎　③うつ病

3.寒暖差疲労対策スイッチ(リラックス)

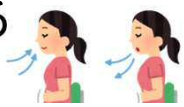
①目元温め法

タオルを水で濡らし、レンジで40秒温め目元にのせる(タオルの温度は40℃)

②指先揉み法

爪の両側を指で挟み左右にひねる

③腹式呼吸



鼻から息を吸い(お腹を膨らませ)、口から吐く(お腹をへこます)

※季節の変わり目、体調管理に気をつけましょう☆

4月号:感染についてのQ(家族に移さない為に正しいのは？)の正解

Q.感染を防ぐためにトイレのフタは開けて流す？閉めて流す？

→トイレのフタを閉めて流す(まき散らさないため)

※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

デイサービス・ダイバ　TEL:055-977-0588