



5月デイサービス便り

HANAZONO はなぞのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>

風によって薫る新緑の季節、花屋の店先には色とりどりのカーネーションが並ぶ頃となりました。

五月晴れの空、鯉のぼりが悠々と舞い踊る姿を見かけるようになり、吹く風も肌に心地よいですね。

今月は、柏餅作りにバラ見学など色々な行事がありますので体調を崩さないようお気をつけください。

4コマ漫画 五月の巻

作者:職員 甲斐友彰



鯉のぼり作り



握力
全身的な筋力の指標として用いられ、安全に測定できます。椅子に座って腕を下ろした状態で握力計を力いっぱい握ります。75歳男性で36kg・女性で23kgが平均といわれています。握力を挙げるためには①柔らかいボールを繰り返し握る。②左右の指を引っ掛けるようにして横に引っ張る(下の写真のように)などの運動が効果的です。薬指や小指に力を入れることを意識しながら行ってください。

5月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	May 皐月			1 輪投げで鯉とり	2	3	4 お休み
第二週	作柏餅	5	6	7	8 答えはその先に!	9 鯉のぼりレース	10 11 お休み
第三週	12 13 14 15 16 バラ 見学					17 鯉釣り	18 お休み
第四週	19 踊り 交流会	20 鯉のぼり レース	21	22 答えはこの先に!	23	24	25 お休み
第五週	26 輪投げで 鯉とり	27	28 鯉のぼり レース	29	30	31 答えはその 先に!	お休み

5月お誕生日の皆様

* 今月の誕生者を掲載しています。

お誕生日おめでとうございます

今月の歌
バラが咲いた
茶摘み