



衣替えの季節を迎え街行く人の半袖姿が目立って来ました。皆様いかがお過ごしでしょうか。いなばの夢うさぎ通信 No.29 です。5月の夢うさぎの様子をご覧ください。



《母の日》



母の日、プロの美容師さんにメイクしてもらって、薔薇の咲き誇る大井戸公園に行きました。母の日のイベントなので、今回は女性利用者様だけのイベントにさせていただきました。

当日はお天気も良く、美しく咲き乱れる花に囲まれて皆様楽しそうにされていました。やはり気分が浮き立つのでしょうか、お化粧品もみなさまニコニコとされていましたよ。6月は男性利用者様の皆様で父の日のイベントを行います。



《クラブ活動》



～歌声クラブ～

金曜日は歌声クラブの日です。スタッフの伴奏に合わせて、昔懐かしい歌をみんなで歌います。



～書道部～

今月はいつもと少し趣向を変えて、皆様に書いていただいた習字の上に、ちぎった色紙を貼っていただきました。なかなか味のある作品が出来て、フロアの壁を賑やかに飾りました。





《お誕生日》

5月21日、90歳の誕生日を迎えられたK様。昔良く行かれたという尼崎駅前の三和商店街にご家族様と一緒に出掛けられました。



ご家族様と喫茶店でお茶とおやつを召上がり、ご趣味の手芸のために布を買っておられました。どんな作品を作られるのか楽しみです。

Happy ♥ Birthday



《夢うさぎの風景》



いなばの夢うさぎでは手作りのおやつをよく作っています。この日は手作りドーナッツを揚げました。

夢うさぎの花壇では、色とりどりの季節の花を利用者様と一緒に育てています。押し花にして貼って見たらとても美しい壁の飾りになりました。



毎月第3木曜日のお楽しみ夕食会。今月のメニューは、オムライスとロールキャベツでした。



楽しいトークと美しいコーラスで楽しませてくださる“ストロベリーママ”のみなさん。

《6月の予定》

- 6月2日 合同誕生会
 - 6月6日 父の日イベント
 - 6月12日 出張歌声クラブ
 - 6月13日 お楽しみ夕食会
 - 6月14日 お散歩ボランティア
 - 6月27日 いるか保育園来訪
 - 毎週金曜 歌声クラブ
- その他のクラブは随時活動します

脂質異常症(高脂血症)

日本人の死因の第2位と第3位を占めるのは心臓病と脳卒中ですが、そのどちらも動脈硬化が原因となつていることが多いそうです。

そして、脂質異常症は動脈硬化を進行させる大きな危険因子なのです。

予防のためには、生活の改善が必要で、

- ・栄養バランスの良い食事をする
- ・暴飲暴食をしない
- ・高コレステロールの人は、コレステロールの高い食品を控える。
- ・中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、飲酒を控える。
- ・適度な有酸素運動を行う

ことが基本となります。

《あとかき》

梅雨晴れの青空を期待しつつ、皆様の健康をお祈りいたします。それでは、また来月お会いしましょう。

