

スマイルスマイル新聞

5月号

令和7年5月20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや



ショートステイ便り



短期入所生活介護事業所

皆さん体調にお変わりはないでしょうか。

桜が散り、青々と芽吹く新緑がまぶしく感じられるようになりました。今の時期は木々の葉がいつそう鮮やかな緑色になり、気持ちよく晴れ渡っている空を見上げるとついつい体を動かしたくなりますね。

火曜日と木曜日は機能訓練指導員の増澤先生が、手首や足の体操や脳トレのゲームを行ってくれます。バリエーションも豊富で皆さん楽しそうに参加しています。

朝、日の出の時間も早くなり、5時過ぎには目覚めて起きてくる方もいます。早起きは三文の徳…朝早く2階のベランダから見る富士山や八ヶ岳はとても綺麗ですよ。



厨房便り



心地の良い気候の日が多くなってきました。季節の変わり目でもあるので気温差もあり体調には十分気を付けたいですね。免疫力を高めるにはバランス良く食事を摂ることと、適度な運動と良質な睡眠です。特に旬の野菜は、体がその季節ごとに必要としている栄養素をたくさん含んでいるので積極的に摂りましょう。

☆5月1日創立記念日特別メニュー

☆5月5日端午の節句メニュー



スマイルスマイル新聞

5月号

令和 7年5月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや

デイサービス便り

桜ドライブです



桜ドライブ

にこ二胡仲間様

ウイングス42様

- デイサービスでは4月の下旬(4月12日～4月18日)に帰りの送迎の時間を利用して、横河川の桜並木のお花見をしました。桜の花のトンネルをゆっくり走りましたが、とても美しく、「とても綺麗。見る事が出来て良かった。」と、大変喜んで頂きました。
- 4月には「にこ二胡仲間」様、「ウイングス42」様はじめ、たくさんのボランティアの皆様が来て下さいました。「にこ二胡仲間」様は、素晴らしい二胡の演奏と、ご利用の皆さんとの交流をして下さいました。「ウイングス42」様は楽しい紙芝居や歌で楽しませて下さいました。皆様本当に有り難うございます。

ひまわり便り

藤の花見外出



6月の予定

- ・バラの花見外出
- ・春宮へ花菖蒲の花見外出
- ・フルーツポンチ作り



5月に入り、下諏訪の赤砂崎公園へ藤の花を見に外出をしました。最初は少しつぼみが多かったですが、翌週には満開となり藤の甘い匂いも強くなり、白、紫、ピンクの3種類の藤を楽しむ事ができました。

- ◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用
曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 気兼ねなくご連絡ください。

電話：28 - 0755 担当：福田、武井、高澤、渡邊

ウェルハートのホームページです。スマホで読み取ってご覧下さい⇒

