

5月の予定

	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

竹の子掘りゲーム (3日)

母の日イベント (5日)

曜日対抗☆レインボースカットボール (9日)

おやつレク (14日)

じゃんけん相撲 (16日)

おやつレク (18日)

カレンダー制作 (19日)

カレンダー制作 (20日)

理美容サービス (21日)

おやつレク (23日)

壁画制作 (24日)

壁画制作 (25日)

壁画制作 (26日)

スロットゲーム (27日)

持帰り制作 (30日)

持帰り制作 (31日)

5月の理美容サービスは21日(土)です。

・まだまだ新型コロナウイルスへの警戒をしなければいけない日々が続いております。ご自宅での検温・体調の記入をお願いします

・5月よりデイサービスの利用者様の相談窓口が鳥田・酒井に変更となります。請求等事務関係の窓口は引き続き稲生です。今後とも通所介護支援事業所筑水苑かすみがうらをよろしくお願ひ致します。

気象病

- ・春に気分が落ち込む
- ・頭痛
- ・関節痛など...

その症状「気象病」です!!!

急激な気圧の変化や寒暖差などが原因で心身に不調があらわれる病気です。春(3月~5月)・秋(10月~11月)や台風が頻発する時期に多いです。

気象病対策

- ①腹式呼吸  
お腹に手をあて、口から体内に息をすべて吐き切る。  
8秒かけてお腹が膨らむように、また8秒かけてお腹がへこむように吐き切る。
- ②くるくる耳マッサージ  
耳の血行を良くすることで、内耳の敏感さが和らぎ、自律神経が整います。
- ③就寝前は間接照明。  
部屋の光量を落とすようにしましょう。  
デイサービスでは、午後の体操の時間に気象病の予防の体操を取り入れています

お花見ドライブ



鶴沼にお花見ドライブに行ってきました。とても綺麗な桜が咲き誇っているのを見て、『綺麗だね』の連発でした。笑

おやつレク～桜もち～



運動レク



手や足を動かすレクリエーションを実施しました。笑

季節の制作



5月5日は子供の日☆みんなで鯉のぼりを制作しました。笑

日常の風景



機能体操指導員が月曜日と土曜日に来苑し一緒に体操をしています



☆空き状況のお知らせ☆ (5月1日現在)

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○

是非体験のご利用お待ちしております

・ホットパック(温熱療法)メドマー(空気圧を利用したマッサージ機)をご利用できます。  
※体調によってはご利用できません。  
・歩行練習・イーストライダーで筋力維持を行います。  
・利用ご希望がありましたら、職員にお声掛けください。



社会福祉法人 筑水会  
通所介護事業所 筑水苑かすみがうら  
かすみがうら市央倉6150-5

☎029-869-6331 ㊟029-869-6332

Instagram公式 Instagram始めました

