

2021年<令和3年>

# 5月(皐月)行事予定表

日 月 火 水 木 金 土



①お金が必要となる行事は事前にご案内します。\*都合により予定が変更になる場合があります。  
 ②今月もボランティアの受け入れ中止です。ご了承ください。  
 ③行事の中で「参加してみたいな」と思う日があれば、追加や変更もできるのでご相談ください!!

1 兵兵兵兵  
 こいのぼいを  
 探そう!! ①

2 お休み

3 迷路で遊ぼう

4 色いろゲーム  
 みどいと言えぼ?

5 かしわ餅作り  
 季節のぬいえ

6 こいのぼいを  
 探そう!! ②

7 たこ焼き  
 ~粉もんの日~

8 まきこの  
 母の小話

9 お休み

10 笑って健康  
 笑いヨガ

11 紙相撲大会  
 ~5月場所~

12 陶芸  
 たけしのギター  
 演奏会

13 ぷみえとまさよの  
 クッキング

14 コグニサイズ  
 ~認知症予防~

15 テーブルホッケー

16 お休み

17 まきこ飯  
 懐かしの歌  
 クイズ

18 健康小話  
 ガリラヤ  
 フィットネス

19 陶芸  
 パン喫茶

20 ひよしまつり

21 紙芝居劇場

22 絵手紙  
 ~梅雨の季節~

23 お休み

24 持ち帰り工作  
 ~デコライト~  
 材料代100円

25 カレンダー作り  
 おやつバイキング

26 のぞみとゲーム

27 イベント食  
 クイズ  
 ガリラヤドン!

28 篠笛・ギター演奏

29 ジャンボレク  
 大きなクッキー

30 お休み

31 ガリラヤ  
 映画会

茶摘 作詞作曲不詳 1912年(明治45年)「尋常小学唱歌第三学年用」が初出  
 夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る あれに見えるは  
 茶摘みじゃないか あかねだすきに菅の笠  
 ※ 八十八夜とは立春から数えて88日目。春と夏の変わり目。



## 持ち帰り工作~デコライト作り

24日(月)



昨年10月にも作りましたが、好評だったため再登場します!!  
 (ライトの形状は変更があるかもしれません...)  
 「夜ベッドのところに置いといたら、トイレに行く時にいいんよ」「防災グッズにもいいね」など、声が聞かれていました!  
 参加される方は材料費100円がかかります。

## スタッフ通信

介護スタッフの和田な  
 ぎさです。  
 私には5歳と3歳の娘  
 がいます。  
 長女は優しく、次女は  
 元気いっぱいです。ケ  
 ンカも多く、大変なこ  
 ともありますが、2人  
 とも笑顔を絶やさず成  
 長して行ってほしいで  
 す!!  
 これからもよろしくお  
 願いします♪



## 4月の行事報告



直径22cm、高さ13cmのジャンボティラミスを作りました♪  
 「美味しかった」「大きいね～」と大好評でした!!  
 今月は「ジャンボクッキー」を作ります!!

## 健康だより

### 脱水症に要注意!

5月は比較的過ごしやすい時期ですが、徐々に気温が高くなると、体調を崩すことがあります。体調を崩さないポイントの1つは、こまめな水分補給です。  
 高齢になると、体内の水分量が減り、のどの渇きを感じにくくなるため、下記のようなタイミングを目安に水分を摂りましょう!!

### 水分補給のタイミング (2~3時間おきにコップ1杯程度目安)

- 起きたらすぐ
- 運動中
- 入浴後
- 食事中(朝・昼・夕)
- 運動後
- 寝る前
- 間食する時
- 入浴の1時間前
- 運動の前

☆1日1300cc ※飲水制限のある方は医師に相談