

# ゆうゆうケア・ワンだより



令和元年5月1日発行

## 桜の花見に行ってきました

～峰林会～

4月になり気温が上昇し、守谷市内でも桜が満開になりました。今年も毎年恒例の桜の花見に出かけました。気温が低めの日が続いたせい、例年より長い期間桜を楽しむことができ皆様大変喜ばれていました。



**お誕生日**  
おめでとうございます

HAPPY BIRTHDAY

4/10

4/27



隣接のまつやま保育園の園児達が遊びに来てくれました。



## ゆうゆうからのお知らせ

～看護師より～

◎〈紫外線対策をしましょう〉



5～6月は1年の中で目や肌が紫外線の影響を最も受けやすい時期です。紫外線は骨を強くしたり筋力を保つために欠かせませんが、浴びすぎると人の体に色々な悪影響を及ぼすと言われています。

紫外線を浴びすぎるとこんな影響が出ます。

免疫機能低下

白内障

翼状片

紫外線角膜炎



～お願い～

◎ご利用者様同士での物のやり取りはご遠慮して頂いております。ご協力よろしくお願い致します。

◎持ち物、着ている衣服につきましては全ての物にお名前を記入して頂きます様よろしくお願い致します。また、ご記入がない場合はこちらで記入させて頂く事がありますのでご了承下さい。



## 今後の予定

★5月16日 華道教室

★5月23日 書道教室

※その他外出活動としてワープステーション江戸(お花見)への外出を予定しております。詳細は決まり次第お知らせします。

ご家族様もお時間がありましたら、ぜひ見学にいらしてください。

紫外線から目を守ろう!

帽子・日傘・サングラスがお勧めです

紫外線は体内でのビタミンDの生成を促します。ビタミンDは骨を強くしたり筋力を保つために欠かせません。1日に10～15分を目安に適度に紫外線を浴びることも大切です。