# ゆうゆうケア・ワンだより

～峰林会～

令和４年　５月号

５月に入り、あたたかい日差しと爽やかな風が気持ち良い季節になりました。
ゆうゆうの花壇にもたくさんの花々が咲き、皆さんで「フラワーアレンジメント」を楽しんで頂きました！

## おやつレク

毎月、季節に合わせた「おやつ作り」を楽しんで頂いています！
今月は、フルーツポンチでした！

## ちょこっと脳トレ

**問題１**・・・２つの□の中に同じ文字を入れて言葉を完成させましょう！

① で□で□むし
② す□どうす□
③ だ□がくせ□
④ □□と
⑤ □のびあ□

皆さんも
挑戦しましょう！

**問題２**・・・読んでみましょう！

① 魂消る【　　】
非常に驚く事、びっくりすることです。

② 転寝【　　】
寝るつもりはないのにうとうとしてしまう事。

③ 胡坐【　　】
座り方の一つで両足を組んで座ること。

## ５月お生まれの方々です　お誕生日おめでとうございます

昼食後にソファーで
まったりとされた後の
お二人を激写!?

困ったなあ・・・

## お知らせ・お願い

☆「お薬の説明書」持参のお願いをしておりますが、前回受診時とお薬の処方内容が同じ場合でも、ご持参していただきますようお願いいたします。

☆「熱中症を予防しましょう！」

「のどが渇いた・・・」と思う前に、水分摂取に心がけましょう！
「トイレに行くのが・・・」と水分を控えがちになってしまってはいないでしょうか・・・？水分不足になると、身体の中の血液が濃くなり、濃くなった血液が固まりとなって血液中に詰まってしまい、脳梗塞や心筋梗塞など、重大な病気につながる危険があります。１日に１～1.5リットルを目安に水分を摂り、脱水症・熱中症を防ぎましょう！

☆朝のお迎え時間は、ご利用曜日によってまた、道路事情によって時間の遅延があることをご了承ください。