

寒暖差に注意!

寒暖差は体にとって大きなストレスになります。寒暖差に適応しようとエネルギーを消耗し、疲労が蓄積して倦怠感などの不調があらわれたり、寒暖差アレルギーといい鼻水やくしゃみなどの症状が出ることもあります。

この時季は朝は寒くても昼間は汗をかくほど暖かくなり、夜になるとまた寒くなる。一日のうちで気温が上がったり下がったり体がついていきません。暑いのは一時だからと水分補給を怠ると脱水症状を起こし、大変なことになる。 「まだ大丈夫」ではなく、のどが渇いていなくても水分補給を習慣づけましょう。



13日(月)・14日(火)

お誕生日会 & 母の日会



◇ 編集後記 ◇

5月と言えばやはり『柏餅』でしょう(*^_^*)
江戸時代中期頃から'5月5日には柏餅'となったそうです。
それは関東のことで関西では粽が主流でした。
なぜかというとき関東には柏がなかったからだそうです。
今は日本中で柏餅も粽もおいしく食べられていますよね。



八王子市高齢者在宅サービスセンター石川

ぷちはーと制作委員会

かわら版

ぷちはーと

2024年 5月

♪屋根より高いこいのぼり〜♪ 最近はマンションが立ち並びこんな風景も少なくなりましたね。5月の青空にひらひら泳ぐカラフルなこいのぼりには雄大さを感じます。

5月5日は「こどもの日」であり「端午の節句」でもあります。「こどもの日」は日本の国民の祝日でこどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝することが趣旨で、男女問わずこどもの成長を願う日とされています。「端午の節句」は古代中国の陰陽五行説に基づき季節の節目となる日に制定された五節句のひとつで男の子の成長を祝い、健康を祈る行事とされています。

なるほど、それぞれ別の意味があるんですね。

江戸時代のこいのぼりは黒だけでしたがその後赤や青が作られ、お父さん・お母さん・こどもとなったそうです。近年ではこどもが生まれるたびに緑やピンクなどのこいのぼりを揚げる家庭が増えたそうです。

こいのぼりの上にたなびく吹き流しは魔除けのために、先端に付いている矢車は悪いものを払い、幸運を射止めるようにとそれぞれ役目があるのだそうです。

風薫る五月 5日はもう立夏ですよ
初夏を思わせるような日もあるでしょうね
水分補給は必須です!



待望のお花見です

4月石川デイアクティビティ



誕生日会

おめでとうございます!

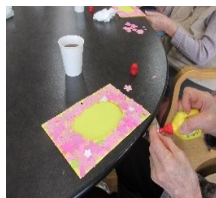
超悪モグラではありませんよ
人間モグラたたきを
やってみました!



待ちました! 綺麗に咲いています



記念写真のフレームを
みんなで作りました
桜満開です



4月生まれは3名様でした



風船陣取りゲーム みんな大興奮!



みんなで競争!!
笑いが止まらない~

みんなで壁面作り
頑張っています
お楽しみに!



楽しみにしていた生け花教室
生徒の皆さんも真剣です!

こんなもんで
いかがでしょうか
笑ってやってください
ケッケッケッ

