

平素より大変お世話になっております。
木々を吹き抜ける風もさわやかな5月を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。日ごとに暖かさが増し、心も和らぐ頃となってまいりました。先日、5月生まれの皆様の誕生日会を開催いたしましたので、その様子をご報告いたします。

当日は、職員やご利用者様と一緒にお祝いを行い、会場は終始和やかで明るい雰囲気になっておりました。皆様笑顔が多く見られ、楽しそうに過ごされている様子がとても印象的でした。

お祝いでは、誕生日ケーキをご用意し、皆様で美味しく召し上がっていただきました。「おいしいね」と嬉しそうに話される場面もあり、心温まるひとときとなりました。



5月		2026年(令和8年)			6月	
日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9
誕生日会	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 菖蒲湯	女性機械浴 佐藤歯科回診 美容室	男性・女性一般浴 菖蒲湯	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
10	11	12	13	14	15	16
母の日	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴
17	18	19	20	21	22	23
	男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	女性機械浴 床屋	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴 美容室	男性・女性一般浴
24	25	26	27	28	29	30
	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴
31	1	2	3	4	5	6
	男性・女性機械浴	女性機械浴	男性・女性一般浴	男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	女性機械浴	男性・女性一般浴

栄養課から皆様へ。

5月になりました。気温が上がり始め、汗ばむ日も増えてくる5月。体調を崩しやすいこの時期は「ミネラル」と「腸内環境」を意識してみましょう。

😊 カリウムでむくみ対策

気温上昇や塩分の摂りすぎで、むくみを感じやすい時期。カリウムは余分な塩分を体の外へ出す働きがあります。(バナナ・ほうれん草・じゃがいも等)

😊 食物繊維で腸を整える

生活リズムの変化や疲れで、腸内環境も乱れやすくなります。(ごぼう・きのこ類・こんにゃく) 発酵食品(ヨーグルト・納豆・味噌等)と一緒に摂るのもおすすめです。

5月お誕生日メニュー

「赤飯・清汁・豚肉の梅しそ揚げ・海老の煎だし・辛子和え・キウイフルーツ」

