

日	月	火	水	木	金	土
先月のお誕生会 		1 共同作品作り 歩行練習	2 共同作品作り 歩行練習	3 共同作品作り 歩行練習	4 共同作品作り 歩行練習	5 共同作品作り 体操・ゲーム
6 本日休業	7 共同作品作り 歩行練習	8 共同作品作り 誕生会	9 共同作品作り 歩行練習	10 まんまカレンダー 音楽あそび	11 まんまカレンダー 書道	12 まんまカレンダー 誕生会
13 お楽しみ 	14 個人カレンダー おやつ作り	15 個人カレンダー 茶華道教室	16 個人カレンダー 音楽あそび	17 個人カレンダー 電子ピアノ演奏	18 個人カレンダー 脳トレーニング	19 個人カレンダー 押し花教室
20 本日休業	21 個人作品作り わいがや会	22 個人作品作り ハーモニカ演奏	23 個人作品作り 誕生会	24 個人作品作り 絵手紙教室	25 個人作品作り 折り紙教室	26 個人作品作り おやつ作り
27 本日休業	28 個人作品作り 誕生会	29 個人作品作り ビューティークラブ	30 個人作品作り 脳トレーニング	ビューティークラブ ネイルやフェイシャル で皆さん楽し そう♪ 		

まんま掲示版

桜の開花宣言もあり、ついにお花見の季節がやってきましたね！まんまは、この機会を逃さずに皆さんとお花見をしながらの歩行練習を企画しております。「花より団子」の方もいらっしゃるようですが、季節を感じながら楽しく体力もつけていきましょう。又、4月はお誕生日を迎える方が沢山いらっしゃいます。手作りのケーキは、毎回飾り付けを担当して下さるメンバーで変わるので、それも楽しみです♪

健康コラム ～喉の痛みを和らげる簡単テク～

喉が痛い時、皆さんはどうしますか？原因は風邪や煙草、乾燥などによる炎症等があり、何が原因かということとはわからないですね。

そこで、喉の痛みや腫れに効果があり、痛みを抑える方法をアメリカの健康サイト「Health」を元に紹介します。

- ① 炎症止めを飲む→まずは、家庭で常備してある炎症止めを飲んでみましょう。
- ② 薬用ドロップやのど飴→喉が痛む時は、必ず常に喉を潤しておくことが必要。
- ③ 常に水分で体内を潤す→喉の炎症や腫れやがある時は、常に体内も水分が足りている状態が大切です。身体が欲する物を飲みましょう。
- ④ お茶を飲む→紅茶、緑茶、ハーブティなどの温かい飲み物。特に小さじ一杯の蜂蜜を入れて飲むと殺菌効果が高まります。
- ⑤ チキンスープ→アメリカでは昔から風邪を引くとチキンスープ。薄い塩分が含まれていて、そのナトリウムが炎症を抑え、栄養分も豊富な為、早く治ります。
- ⑥ マシュマロ→マシュマロの中に含まれるゼラチンが腫れて炎症を起こした喉を柔らかく覆ってくれます。
- ⑦ 塩うがい→温かいお湯に小さじ半分を入れてうがい。喉がしみて痛む時は、それに蜂蜜を加えて下さい。

(看護師 輪達)

先月の様子

ひな祭り会

ちらし寿司を作ってお祝いしました♡おやつのお団子も美味しかったですね～。職員もお雛様に大変身！皆さんどうですか？



カンパニー♪
手作りのちらし寿司美味しかったよ。職員さんのお雛様、可愛かったわよ～！

