

寿楽園だより

No.503
令和 6年6月

5月の楽しい思い出

第二弾のタケノコ堀をしました。たくさん掘れ、楽しみです

6月の行事予定表

初夏のまぶしい陽ざしを受けて、木々の緑がやわらかな若葉から元気な夏色へと変わりつつあります。庭先では、虹色のあじさいの花が小さなつぼみを沢山並べて梅雨入りを待ちわびている今日この頃です。今月は、みんなで力を合わせて七夕制作を楽しみましょう



お誕生日おめでとうございます。
5月生まれのみなさんです。



バラ園まつり(22日)



(バラ園見学)
敷島公園バラ園までお散歩にでかけました。600種7000株のバラの花が素敵に咲き誇っていました



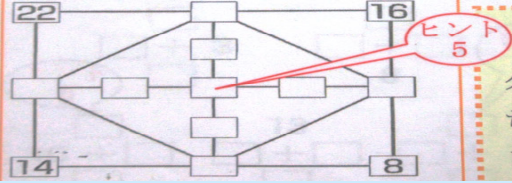
春のばら園まつり 5月11日(土)~6月2日(日) 2024/05

塚越園長 今野静枝さん 松本淳子さん

☆ 6月の問題 ☆

6月号のクイズ

図の中のタテとヨコの5つの数字の合計と4隅の三角形の3つの数字の合計がすべて同じになるように1~9の数字を1回ずつ使いあてはめてみましょう。



ヒント 5

お知らせ
クイズの答えを職員までお持ちください。
正解者に粗品を差し上げます。
(×切6月15日)

★5月号の答



グランドゴルフ

5月より健康麻雀クラブでもお世話になっている石井先生のご指導により、グランドゴルフがスタートしました。どうぞお楽しみに♪

(23日)

なすときゅうりを植えました。(12日)



6月の標語

健康は
笑顔をつくる



自然の薬

日	曜日	午前	午後
1	土		
2	日		
3	月		
4	火		診療
5	水		13:30~花の日の慰問
6	木	11:30~お誕生会	
7	金		13:30~ゆるやか体操クラブ
8	土		
9	日	8:45~古紙・古着回収	
10	月	9:45~買い物ツアー	
11	火	体重:血圧測定(本・別)	診療
12	水	10:00~川柳クラブ	15:00~給食委員会
13	木	11:00~理事会	13:15~健康麻雀クラブ
14	金	菖蒲見学1班	菖蒲見学2班
15	土		
16	日		
17	月		
18	火		診療
19	水		
20	木	11:30~お楽しみバイキング	13:30~書道クラブ
21	金		13:30~ゆるやか体操クラブ
22	土		
23	日	8:45~古紙・古着回収	
24	月		
25	火	体重:血圧測定(別・本)	診療
26	水	10:00~川柳クラブ	
27	木	11:00~評議員会	13:15~健康麻雀クラブ
28	金		
29	土		
30	日		

※土曜・日曜・祭日は隔週で午後1時30分よりDVDの上映を致します



新型コロナウイルスの影響もあって、不安やストレスからメンタルに不調を感じている人も少なくないと思います。東洋医学に、「心身一如(しんしんいちにょ)」といって、こころと身体がつながっているという考え方があります。さまざまな身体の不調をやわらげることで、こころの状態も改善していきます。国内外の研究から、「こころに効く」ことがわかってきた専門家イチオシのツボを紹介します。

健康一口メモ

朝食は、睡眠中に下がった体温を上げて脳と体の動きを活発にすること、午前中の活動エネルギーを補給する役割があります。エネルギー源として、また1日の栄養バランスをとるためにも朝食をしっかりとりましょう