

ゆいまーる便り



デイサービス ゆいまーる
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067
<http://www.day-yuima-ru.jp/>
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 37 号

平成30年4月23日

春バテにご注意ください!

「春バテ」とはあまり馴染みのない言葉ですが、今年は時々耳にすることがありました。春は特に1日の寒暖差が大きい
ため、その寒暖差に体がついて行けずに自律神経が乱れ、
体調を崩しやすい季節なのだそうです。
そこで、春バテ解消法をご紹介します。

- ①気温に合わせた服装をすること
- ②湯船にゆっくりとつかること
- ③温かい食べ物や飲み物を口にする
- ④軽い運動をすること

・・・ゆいまーるに来れば春バテ対策はバッチリですね。

ご自宅ではたっぷり睡眠時間をとることも大切です。



ゆいまーる美術館



部屋の中は春の工作でいっぱい。
イチゴ・チューリップ・菜の花
など色とりどりに咲いています。



ゆいまーるでのご様子

ハーバリウム

ハーバリウムとは元々「植物標本」の
意味だそうです。ゆいまーるでも流行の
ハーバリウムにチャレンジ!!
小さな瓶に洗濯のりを入れ、その中に
好きなドライフラワーや造花を入れて
オリジナルのインテリアを作りました。
ぜひご自宅に飾って楽しんでくださいね。



ひなまつり



女性のご利用者様が圧倒的に多いゆいまーるでは、
毎年ひなまつり週間を盛大にします。今年はお昼には
ちらしずしをはじめとしたお重、おやつには桜餅
を召し上がっていただきました。また、お内裏様と
お雛様の工作もしていただきました。



民謡



三味線の音色と鍛えられた声に
皆さん元気をいただいた
ようです。最近では和楽器に
触れることが無いので、生の
三味線に喜んでおられました。
また来ていただけると言う事で
楽しみです。

お花見

今年例年になく桜の季節が早く訪れ、
3月末に恒例のお花見ドライブを
楽しんでいただきました。車窓から
眺めていただきましたが、「とてもきれい
だった♪」と喜んでいただきました。



お願い!

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、
お薬手帳の確認をさせていただきたいと思っております。
お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いいたします。

お誕生日おめでとうございます



S・Mさん

愛くるしい瞳のMさん。その目で見つめられると皆さんイチコロです。これから美しい瞳と優しく穏やかな雰囲気でお私たちを癒してくださいね。



Y・Tさん

昭和3年3月31日生まれ、3がラッキーナンバーのYさん。ゆいまーるも今年で8年目！「一回も休んだことがないの」と言うのが自慢のいつも元気なYさんです。



S・Tさん

いつも明るく、周囲の皆さまにたくさんの笑顔をもたらしてくださるSさん。Sさんの周りには自然と人が集まってくる。これからも明るく元気に前向きに！！



I・Jさん

歌がお好きで、声がとても澄んでいて美しいIさん。送迎の車内で懐かしの歌を歌うのが癒しのひと時です。



M・Hさん

新たにゆいまーるのお仲間に加わったMさん。いつもニコニコ、いろいろなお話をしてくださり、自然と皆さまと打ち解けられました。



S・Iさん

知的で物知りなSさん。好奇心旺盛で、たくさんの情報を持っているので、IT企業の社長さんのようです。これからも私たちにいろいろなことを教えてください。



M・Kさん

黒髪ロングヘアからボブヘアにイメチェンされたMさん。とてもお似合いですね。眼鏡の奥のつぶらな瞳と笑顔がいつも輝いています。



M・Eさん

手先が器用で、何でも手早くこなすMさん。髪をご自分で切ったり、ハンドメイドのバッグをご持参されたり、とてもおしゃれなMさんです。

