

# 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 61 号

令和4年4月25日

## 「春バテ」していませんか？

桜の花も散り、新緑が眩しい季節ですね。春は天気が変わりやすく、寒暖差の激しい時期。身体はその気温差に合わせてようと無理をし続け、疲れを感じ、その状態を「春バテ」と呼ぶそうです。近年は特に長期化したコロナ禍で疲れやストレスを慢性的にためている方が多いため、春バテ症状の悪化に注意する必要があります。

そんな春バテの解消法は…

- ①季節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とること
- 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！！  
お家では質の良い睡眠を取ってくださいね。



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。



コロナ予防のため、マスクをして通所しましょう！  
また、ご本人・同居のご家族が感染したときは、早目にご連絡ください！

## お誕生日おめでとうございます



97歳

K・Mさん

97歳と思えない位、しっかりされており、いつも周りの方やスタッフを気遣い、楽しませてくださるKさん。Kさんとお話していると、私たちも元気が出ます。



88歳

Y・Tさん

周りの皆さんやスタッフにもいつも細やかなお気遣いをしてくださるYさん。Yさんの凛とした姿は私たちの憧れです。これからもたくさんの勉強をさせてください。



83歳

K・Eさん

おかえりなさい！！  
優しくチャーミングなKさん。皆さんもスタッフもKさんが通所を再開できる日を待ちわびていました。また、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



80歳

M・Eさん

スタッフの子どもを優しい眼差しで見つめ、目尻を下げてあやしてくださいます。手先が器用で、難しい工作でも意欲的に取り組んでくださるので、毎回Mさんの作品の完成が楽しみです。

