

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

since 2010.10.1

第 79 号

令和7年4月21日

「春バテ」していませんか？

この春は桜を長く楽しむことができましたね。
春は季節の変わり目で、昼と夜の寒暖差も大きく体調を崩すことが増えるようです。普段とは違う症状例えば食欲不振やめまい、身体のだるさ、肩こりなどがある方は、ひょっとしたら「春バテ」かもしれません。

「春バテ」解消法をご紹介します

- ①バランスの良い食事を3食とること
- ②入浴をすること
- ③質の良い睡眠をとる
- ④季節に合わせた服装をすること

これから暑くなってくると、水分不足による脱水症状も心配になります。

ゆいまーるでは、温かいお食事やお風呂、水分補給のお手伝いもできますので、「春バテ」の時こそ、デイに来てくださいね。



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。

ゆいまーるでのご様子

ひなまつり



季節の工作

紙芝居



手品



おやつの様子



お誕生日おめでとうございます！



K・Hさん



I・Kさん



K・Eさん

素敵な1年に
なりますように