

様

みどりー夢クラブ

第238回

5月号

教室一覧



5月6日13日27日(水)習字教室

絵手紙教室

5月7日・14日(木)



5月8日・22日(金) 小筆教室

歌の会

5月11日(月)



5月15日(金) 硬筆教室

ソラフラワー教室 5月12日(火) 材料代1500円



材料代1500円



5月19日(火) 押し花教室

誕生日会

5月20日(水)



5月21日(木) 訪問美容室

ストレッチ体操

5月25日(月)



5月28日(木) 食イベント

5月のご予定は・・・

(月・木・(土)) 曜日

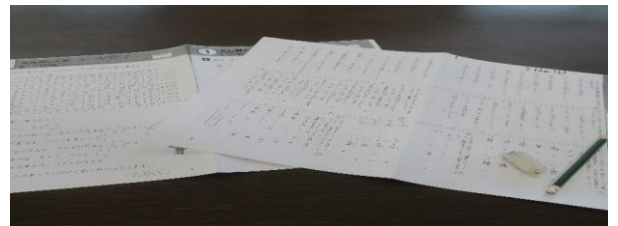
毎週土曜日
移動スーパーとくし丸



毎週 月・土曜日 毎日(水曜日以外)
シナプソロジー リズム体操



4月から始まった新しい脳トレ



食の教室が始まります!

5月11日(月)・21日(木)

料理をする上でちょっとした工夫でおいしさが増し、調理時間短縮など専門家が教えます!

食コラム

「新茶」

立春(2月4日ごろ)から数えて88日目(5月初めごろ)を八十八夜といい、新茶の摘みごろです。お茶の新芽は栄養分もうま味も多く、「新茶を飲むと長生きできる」と言われています。

お茶は、急須にお茶の葉を入れてお湯を注いで少し置き、よい香りと色が出たら湯のみに注ぎます。こうして飲むと、さわやかなお茶の香りを一層楽しむことができます。

5月から朝のドリンクの内容が変わります

暖かくなってきたので経口補水液のドリンクを提供します。日替わりで(りんご・もも・ラムネ味)など。

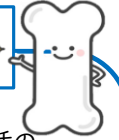


健康コラム

「五月病」

季節の変わり目で、気温の変化や、新生活の環境の変化などが原因で、気分が落ち込んだり睡眠が浅くなったり、だるさが出る状態を言います。

みどりー夢で身体や脳を動かすことで夜はリラックスモードになり、ぐっすり眠れますよ! 5月から気温も高くなってくるのでご自宅でもこまめに水分補給をしましょう!



デイサービスセンターみどりー夢

住所:岡山市南区新福2丁目9番29号 TEL (086)262-7771

FAX (086)262-7780