



ひまわり瓦版

【5月7日】
 ・今年も皆さんと一緒に楽しく作りました。
 ・味も美味しくなりました。
 ・美味しく食べて来ました！



【5月25日】
 ・わいわい笑って夏休みが近づいてきました。
 ・季節の変わり目、体調を崩さないように注意しましょう。
 ・笑い顔を見せたいですね。

介護最新情報

発行日：6月1日
 認知症対応型共同生活介護
 桜井貴章

【50年前の出来事】
 ・鉄腕アトム」のテレビアニメ開始
 ・キューピー3分クッキング」開始
 ・日清焼そば販売

【6月のお知らせ】
 ・6月のひまわりフェスタ開催予定
 ・6月27日になりました！
 ・ぜひ時間があったらお越しください。
 ・（予定時間）16時～18時

【梅雨時期に起こり得る体調不良とは？】

1 自立神経の乱れ
 ・頭痛、腹痛、めまい、吐き気、食欲不振、肩こり、腰痛、冷え、暑さ、湿度、気温、湿度、水分、水分、湿度、気温、湿度、水分、水分

2 湿度が高くなる
 ・水分、湿度、気温、湿度、水分、水分、湿度、気温、湿度、水分、水分、湿度、気温、湿度、水分、水分

【対策として！】
 ・体調整えて！
 ・ビタミンB群
 ・たんぱく質
 ・水分

【筋力低下で認知症予防】

筋力低下は認知症のリスクを高めます。
 ・筋力低下を予防するには、定期的な運動が効果的です。
 ・脳を促進させるには、血流を良くすることが重要です。

【筋力低下を促進させる】
 ・筋力低下を促進させるには、血流を良くすることが重要です。
 ・脳を促進させるには、血流を良くすることが重要です。

5月のクイズの答えを発表します。
 ① ラーメン
 ② うどん
 ③ ふすま
 ④ タンス



6月のクイズ！
 ・難しい漢字クイズ！この読み方は何？
 1 「案山子」農家の強い味方
 2 「竜髭菜」緑色の細かい野菜
 3 「蝸牛」でん
 4 「更格廬」お腹のポケットに子供をいれて