

令和4年  
6月号

# 広報スマイル

## 第二遠州の園 デイサービス便り

アジサイの花の鮮やかさが雨粒に映える季節、皆さまお変わりなくお過ごしのことと存じます。さて、6月は暦上、水無月（みなづき）とも言われます。

文字通り、梅雨が明けて水が涸れてなくなる月であると解釈されることが多いのですが、逆に田植が終わって田んぼに水を張る必要のある月「水張月（みづはりづき）」「水月（みなづき）」であるとする説も有力だそうです。園の周りの水田も田植えが終わり水が張られ、まだ可愛い大きさの苗が元気にすくすくと生育していて、見ているととても清々しい気持ちになります。今年は沖縄や奄美で平年より早い梅雨入りを迎えているようですが、まだ梅雨入りを迎えていない地域でも平年より早い梅雨入りとなるそうです。昨年は東海地方は6月13日頃に梅雨入りし、7月17日頃に開けました。今年も梅雨入りの時期が近づいてきましたね。

梅雨期間中は日差しが少なく、雨の日が多くなるので体調不良を起こす事が多くなります。また、梅雨前線上の低気圧が通過する際には、気圧が大きく低下するので頭痛などの体調不良を起こす事があります。そんな鬱陶しい梅雨には、6月が旬の食べ物を美味しく食べ、健康的に元気に乗り切ってくださいませ☆

### 6月が旬の食べ物（抜粋）

野菜：アスパラガス いんげん 枝豆 ジャがいも 新生姜 にんにく

果物：梅 キウイ さくらんぼ 夏みかん びわ マンゴー メロン

海産物：アジ アユ イサキ イワシ ウニ カツオ カワハギ カンパチ

などなどです！

どれも美味しそうな食材ばかりですね♪



デイサービス自慢のお風呂（大浴槽）です。温泉気分でご入浴頂けます☆  
5/5には菖蒲湯をご用意致しました。

また、暖簾（のれん）も新調致しました。気持ちよくご入浴あれ～



発行：第二遠州の園デイサービス 磐田市鮫島1804-1 TEL 0538-34-1176

※写真の掲載は、ご利用者様及びご家族様の了承を頂いております。

# 総合事業【いきいき倶楽部】の活動内容です

ご利用時間は10:00~14:00の4時間

☆ご利用対象は、事業対象者・要支援1~2の方々です。

午前中は、主に身体を動かす活動を行い、午後は計算問題や漢字ドリル・間違い探しや、頭を使うレクリエーション等々の脳トレーニングを取り入れた活動をしています。その他、足湯や温熱付マッサージ器等のリラクゼーション機器を、ご希望に合わせてご使用いただき、楽しみながら癒しの時間をお過ごしいただいております。

## ☆ 機能訓練のメニューの一部紹介です ☆



ストレッチ・下肢筋力UPの機能訓練中☆  
作業療法士の指導の下、痛みや怪我防止・良い姿勢とバランスUPの目的にも、身体の柔軟性を保ちましょう  
膝上げ～ はいっ！ 1・2♪ 1・2♪

歩行スピード計測中☆  
筋力・体力維持の  
バロメーターの一つです  
他にも握力等の計測をしています ♪



今月の壁飾り完成♪ 色合いも見事な紫陽花です♪

☆ 5月の手作りおやつ 鯉のぼりクレープです ☆  
上手にできました☆ 美味しかったですね ♡



## 6月の行事予定です

お食事 ☆6/14 (火) 炊き込みご飯 ☆6/16 (木) 鮭と小松菜の混ぜご飯  
・・・法人にご寄贈いただいたもち米を使って美味しく炊き上げます！乞うご期待 (^^)♪  
入浴週間 ☆ 6/13 (月) ~6/18 (土)  
喫茶週間 ☆ 6/20 (月) ~6/25 (土)  
手作りおやつ週間 ☆ 6/20 (月) ~6/25 (土) 今回は・・・『五平餅』 お楽しみに～🍡

第二遠州の園テイサービス