

### 新型コロナウイルス感染症

5/8より新型コロナウイルスが5類感染症に移行し、インフルエンザと同等の扱いとなります。

今後の対策は政府の情報と高齢者施設であることを鑑みたうえで検討致します。随時情報は掲示致しますのでご確認をお願い致します。

### トランクルーム使用について

4~12階ランドリー横にトランクルームがあります。衣替え等で部屋に入らないものがある際はご活用ください。必ず部屋番号と名前を書き誰の荷物か分かるようにして下さい。

また、すでに荷物を置かれている方も再度名前等記載があるか確認をよろしくお願い致します。

### 体調の変化にご注意を！

5月は急激に気温が上昇するため熱中症になりやすい季節です。運動時は途中で休息と水分補給を十分行いましょう。また、熱中症は部屋で発症することが多いため適度に水分補給とエアコンを活用しましょう。



気温の変化に加え、天候の変化もあり見えないところで心と体にストレスがかかる時期です。

ストレスがかかるとめまいや頭痛など自律神経症状が出てきます。対策として30分程度の昼寝が自律神経を整えることに有効です。

心や体のストレスをうまく逃がしながら体調を整えて行きましょう。

## 5月

編集委員：篠田・城土・福田

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 新茶	3 憲法記念日 理美容室	4 みどりの日	5 端午の節句 菖蒲湯	6 満月
7 理美容室	8	9 防災の日 5階説明 14:30~	10	11	12 下弦	13 理美容室
14 母の日	15 ←	16 →	両替対応期間		19 理美容室	20 新月
21	22 理美容室	23	24 理美容室	25	26	27 理美容室
28 上弦	29	30	31	<b>5/5(金) 菖蒲湯</b> 昔を懐かしみ、無病息災を願って ゆったりと菖蒲湯に浸かって下さい。		