ゆうあい通信

4月号
発行日　2025.4.1

〒809-0018　中間市通谷1-36-2　℡093-246-1122　URL www.yuuai.com

4/8（火）花祭り

4/8はお釈迦様の誕生日です。
食堂前に花御堂をご用意します。
昼食時、甘茶を提供します。

感染症予防について

日頃より感染症予防対策にご協力頂き
心より感謝申し上げます。
引き続き、館内でのマスクの着用！うがい！
手洗い！アルコールによる手指消毒の徹底を
お願い致します。食堂に来られる前には
居室で検温をされ、発熱や体調不良等
ありましたら職員へお知らせ下さい。
【手洗いのタイミング】を紹介！
①外出から帰宅時
②咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
③ごはんを食べる前後
④外にあるものを触った時

～春バテについて～

春バテの代表的な症状は、
めまい・だるさ・食欲不振です。
ほかにも、頭痛や集中力・記憶力低下などの
症状を感じる人もいます。原因の一つとして
「自律神経の乱れ」にあります。
春バテを放置すると、低栄養・脱水リスクや、
転倒・骨折などの怪我に繋がります。
【対策】
①バランスの良い食事
②適度な運動（軽い散歩・簡単なストレッチ）
③質の良い睡眠（寝室の温度・寝具など
　環境を整える）
④ストレス解消（リラックス・趣味を楽しむ）
⑤健康診断（体調不良を放置しない
　病気の早期発見）
健康な日々を送れるよう対策しましょう！

4月

編集委員：城土・福田・篠田

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 理美容室	4	5 上弦
6 理美容室	7	8　花祭り	9　防災の日 6階説明　14：30～	10	11	12 理美容室
13 満月	14	15 理美容室	16	17	18 理美容室	19
20	21 下弦	22	23 理美容室	24	25	26
27	28 新月	29　昭和の日 理美容室	30			

両替対応期間