

あおぞら

千秋病院デイケア

2023年
(令和5年)

5月

4月は皆さん
代わるがわる
桜のお花を見に
行ってきました♪



お花見につれて来てくれて
ありがとうね♪



笑顔が
すてき



今日はいい
日和じゃの



千秋病院の外まで
歩いて行きました！
少しの時間でしたが
外へ出ると
気持ちいいですね♪

やっぱり
桜のお花は
いいわねえ



花見酒が
のみたいなー

飲みたい
ですね～



ハイ♪ピース☆



ちゃんときれいに
写してよ！



福島祐月（ふくしまゆづき）

4月からデイケアでお世話になります。
皆様とたのしい時間をすごせるように
がんばっていきます！！
よろしくお願いします。



日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
	1	2	休業 憲法記念日	営業 みどりの日	営業 こどもの日	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	毎月 の日はイベント湯 の日はおやつにコーヒーがでます		

5月を感じる 季節の作品

千秋のお庭にも
白いハナミズキ
やさくらんぼな
ど季節の植物が
たくさん咲いて
いますよ♪



モクレン



五月人形



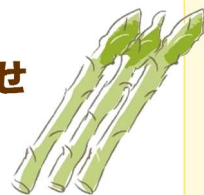
カーネーション



菖蒲

5月行事食のお知らせ

2 山菜おこわ
天ぷら盛り合わせ
アスパラサラダ
すまし汁
こどもの日ゼリー



◆ 4 月 ◆
花見膳を頂きました！



膝痛 予防体操のススメ

膝伸ばし



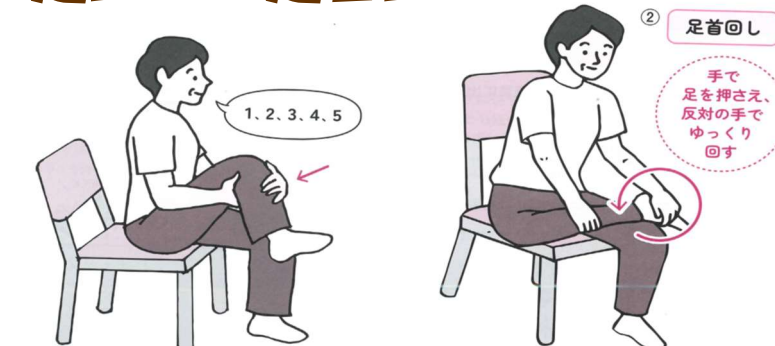
膝とつま先をまっすぐ伸ばし2秒間保ち、
足首を反らして太ももに力を入れて2秒
間保ちます。足首を反らしたまま、ゆっ
くりと4秒間で足を下ろします。
(左右とも各3回)

膝曲げ

浅く腰かけて膝裏に
手指を挟み、反対の手
で足を押して膝を曲
げ、5秒間保ちます。
(左右とも各5回)



足回し・足首回し



①足を伸ばして床につ
け、リラックスしながら
足全体を内外に回しま
す。

②足首をゆっくり大
きく回します。

5月生まれ 病院テイクア スタッフ紹介

後藤麻似子 (まいこ)

只今、休職中ですが
5月15日から戻って
参ります。家で毎日ヒマを
しておりますが、皆様に会える日
を楽しみに早くけがを治したいと思います。
趣味：子育て



石井とも子主任

柴犬をいつか飼いた
いとの目標に向けて庭
の片づけに今年こそは手
を付けようと思います。

行きたいところ：屋久島
屋久杉を見に行きたい！

テイクアご利用の皆様へ

新型コロナウイルス感染症5類に伴い学校など様々な場所でのマスク着用の緩和がすすんでいます。しかしながら、高齢な方が多く利用されているテイクアでは引き続きマスク着用へのご協力をお願いしております。

人の集まる場所に行く場合はすいている時間帯にするなど感染
リスクが低くなる工夫をお願いします。

