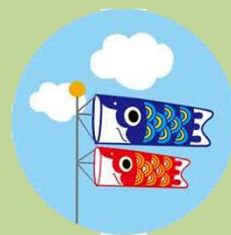


# 5月のおたより (行事日程)



風にはためく鯉のぼりの親子が  
清々しい5月♪令和元年もスタート  
今月も元気いっぱい活動しましょう！



| 日     | 月    | 火      | 水     | 木      | 金    | 土      |
|-------|------|--------|-------|--------|------|--------|
|       |      |        | 1     | 2      | 3    | 4      |
|       |      |        | 室内レク  | 買物     | 室内レク | 室内レク   |
|       |      |        |       |        |      |        |
| 5     | 6    | 7      | 8     | 9      | 10   | 11     |
| 住雲寺外出 |      |        |       |        | 室内レク | カラオケ大会 |
|       |      |        |       |        |      |        |
| 12    | 13   | 14     | 15    | 16     | 17   | 18     |
| 室内レク  | 外食   | 創立記念   | 外食    | 室内レク   | 買物   | 買物     |
|       |      |        |       |        |      |        |
|       |      | 東伯けんこう |       | 東伯けんこう |      |        |
| 19    | 20   | 21     | 22    | 23     | 24   | 25     |
| 敬愛会   | 室内レク | 外食     | 室内レク  | おやつ作り  | 映画   | 映画     |
|       |      |        |       |        |      |        |
|       |      | 東伯けんこう |       | 東伯けんこう |      |        |
| 26    | 27   | 28     | 29    | 30     | 31   |        |
| 映画    | 室内レク | 室内レク   | おやつ作り | 室内レク   | 室内レク |        |
|       |      |        |       |        |      |        |
|       |      | 東伯けんこう |       |        |      |        |

予定は天候や諸事情により変更する場合がございますので、何卒ご了承下さいませ。  
ご家族様も一緒に行事を楽しんでみませんか♪ お気軽にご参加くださいませ。

北栄みのりデイサービスセンター TEL37-6078

花見に行きました～



至る所で桜が満開！  
楽しいツアーでした。



白玉粉と絹ごし豆腐で  
生地を作り  
思った以上の出来栄  
でした♡



梅が枝餅つくい

## ナース福田のコラム

春先は、季節の変わり目で空気も乾燥し、体がかゆくなったりしませんか？

そんな時に、便利な塗り薬について、少しお話ししたいと思います。

皆さんは、塗り薬をゴシゴシ擦り込んでいませんか？

塗り方の基本は『こすらず、薄く』なんです。

力を入れて擦り込むと薬が良く効くような気がしますが、逆に刺激により患部を悪化させてしまうことがありますので注意が必要です。

ただし例外もあり、関節や筋肉等の痛みに使用する痛み止めの場合は、一部を除き擦り込むように塗ると効果的です。

使用量は、軟膏なら少しテカテカする程度、クリームなら白い色が消える程度が目安です。ただし、傷の保護や、皮膚のかさつき・乾燥に対して使用する保湿剤等はたっぷり塗るとよいでしょう。

塗り薬についてお困りな事がありましたら、いつでもおたずね下さい。