

桜の木の下で 4月 3日(金)



ほけんだより

みのりサングリーン
看護師 沖 大成

少しずつ気温や湿度が高くなり、汗ばむ日も増えてきました。5・6月は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症や紫外線への注意が必要な時期です。



【初夏の体調管理ポイント】

- ・のどが渇く前にこまめに水分をとみましょう。
- ・活動の合間にしっかり休息を挟み暑さに慣れるまでは無理をしない。
- ・エアコンや換気を活用し、室温・湿度を適切に調整しましょう。
- ・帽子・日陰を活用し、外出時は紫外線対策をしましょう。
- ・体力づくり・体調維持のため食事と睡眠をしっかりとりましょう。
- ・だるさ・頭痛・めまいなど、体調の変化に早めに気づきましょう。

施設やサービスについてのご意見ご要望等がございましたら、玄関に設置しておりますご意見箱や電話等でお聞かせください。サービス向上や業務改善に役立ててまいります。

みのり福祉会HP

サングリーンHP



※この広報誌に掲載している写真は、ご本人様またはご家族様の了解を得て掲載させていただいています。

みのり

第65号 2026年 5月号(令和8年5月吉日発行)

サングリーンたより

〒682-0913 鳥取県倉吉市和田東町向山914-58 TEL (0858) 22-1068 FAX (0858) 22-1077



花見 外出 4月7日(火) 8日(水)

春の陽気に包まれる中、利用者の皆さんと一緒に 打吹公園 へ花見に出かけました。当日は桜が少し散り始めていましたが、風に舞う花びらや桜のじゅうたんが春らしい景色を作り、皆さんが季節を感じながら散策を楽しまれました。公園内には屋台も並び、お好み焼きや焼きそば、からあげなど、それぞれ好きな食べ物を召し上がりながら、「おいしいなあ」と笑顔で話されたり、記念写真を撮るなどして、お花見外出を満喫されていました。春の自然や季節の行事に触れ、心も体もリフレッシュできた一日でした。今後も皆さんに楽しんでいただける行事を企画していきたいと思っております。



4月の
HAPPY
BIRTHDAY

向山保育園の園児の皆さんが来所され、4月生まれの方々のお祝いを行いました。元気いっぱいのダンス披露やゲームを通して交流を楽しみ、会場は温かな笑顔と歓声に包まれた、和やかなひとときとなりました。

4月誕生会

4月15日(水)



屋外レク・園芸活動

4月 3日(金)



屋外レクリエーションのグループでは、満開の桜の木の下でカラオケや体操を行い、楽しい時間を過ごしました。



園芸活動グループでは花壇の整備を行い、チンゲン菜と小松菜の種まきをしました。来月の収穫が楽しみです。

ちぎり絵コーナー 1月 2月 3月 4月 5月



創立記念昼食会

ピザは

イチゴは



の3種

の3種

4月13日(月)

の3種



サンドイッチ

ハンバーグ



ビュッフェスタイルを取り入れた食事を楽しみながら、令和7年度の行事を振り返るスライドショーを上映しました。思い出の写真に会話も弾み、カラオケでは手拍子や拍手で大いに盛り上がりました。ご利用者の皆さんの笑顔あふれる、楽しい昼食会となりました。