

オキドキニュース 五月号



二十四節季

立夏	五月六日	夏の始まり。東洋暦では立夏から立秋前日までを夏、西洋暦では夏至から秋分の前日までとしている。
小満	五月二十日	夏の気始めて立つ。植物が育ち茂る。麦生日と呼ばれ、晴天あれば麦がよく熟するといわれている。

ドライブツアー

四月二日・三日の二日、日頃外出する機会が少ないので、思いっきり春を感じて頂こうと、施設送迎車を使い近隣の桜並木を観に行く「ドライブツアー」を催しました。

今年は、開花時期と「ドライブツアー」を予定した日が上手く重なり、車中からほぼ満開の桜を見る事ができました。

ご利用者の皆様も久しぶりの外出に大変喜んでいらっしゃいました。



五月病の主な症状

- 身体症状：だるい、肩こり、めまい、動悸、食欲低下、不眠、他
- 精神的症状：元気低下、集中力の低下、頭に入らない、他

この季節によく名前が挙がる「五月病」。心身ともにさまざまな症状がでる病気ですが、実は医療用語ではありません。また、はっきりした定義はないようです。あえて病名をつけるのであれば「適応障害」に該当します。

「五月病」は、一九七〇年代頃から「自分が本当にやりたいことが分からなくなった」というような訴えをする人がゴールデンウィーク明けに増えたことから、五月病といわれはじめました。

生活スタイルが多種多様になった現代では、五月だけにかかる病気ではなくなっています。新たな環境に飛び込む経験は、人生のなかで誰もが何回も経験するからです。そんな時に、五月病と似たような症状を訴える方が増えてきています。

床頭台の一番上には

物を置かないでください

「ご利用者皆様のベッド周りは限られておりますので、沢山の荷物のお持ち込みはご遠慮下さい。

荷物を床頭台の一番上に置かれますと、地震発生時の揺れなどによって、ご自分のお体の上に落下する可能性があり大変危険です。

更にご自分のベッド周りに、衣装ケースや荷物などを置かれますと、緊急避難の妨げともなります。このため、

「ご利用にならない「衣類」「クラブの作品」などは、出来る限りお持ち帰り頂きますようお願い致します。

「ご利用者様の快適、安全な施設生活を保つためにも、ご関係者の皆様のご理解とご協力を宜しくお願い致します。

衣替えの準備はお早めに

5月に入りますと気温も上昇し、薄手の服を着ることが増えてきます。

そろそろ冬物から夏物への衣替えの準備をお願いします。



【施設内床清掃のお知らせ】

左記の日時にて、清掃業者による施設内の床清掃「ワックス掛け」を予定しております。ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解ご協力をお願い致します。

新型コロナウイルスの蔓延よっては、施設内床清掃を延期する場合がありますのであらかじめご了承ください。

※施設内床清掃のためご面会は中止させていただきますので、ご面会のご予約は出来ませんのでご了承下さい。

日時 五月二十九日(日曜日)
作業時間 午前九時～午後四時

A班(4人)	
9:00 ~ 9:30	受付・相談室
9:30 ~ 11:00	リハビリ・デイルーム
11:00 ~ 12:00	別館
13:00 ~ 16:00	クリニック
B班(4人)	
9:00 ~ 10:00	地下
10:00 ~ 10:30	西側階段、東側階段
10:30 ~ 13:00	2階共用部分・療養室
14:00 ~ 16:00	3階共用部分、療養室



菖蒲湯

五月二日から五月六日まで、菖蒲湯と致します。風薫る新緑の季節、雰囲気も十分にお楽しみください。



5月19日昼食に提供!



油淋鶏(ユ-イン-チ-)

写真はあくまでイメージです。

「介護保険証更新手続き」はお早めに

「ご利用者のお住まいの区市町村から、有効期限二ヶ月前に「介護保険証」の更新手続きの書類が郵送されます。同封されている「介護保険(変更・更新)認定申請書」に必要事項を記入の上、速やかに区市町村に提出下さい。更新手続きが遅れて、認定有効期限が過ぎてしまいますと、要介護度が決まらないために、保険請求・利用料請求・今後どのようにされるのかなどの支援が出来かねます。

尚、介護認定の結果「要支援」と認定された場合は、介護保険上、入所の継続が出来ず退所となりますので、介護保険更新手続きは、必ず期限内にお願いします。

「サツキとツツジ」は違うの?!

道路脇の植栽によく使用される「サツキ」や「ツツジ」、花が咲いていない時期は地味な低木に過ぎませんが、花期にはとても華やか。

一般的に、新葉より花が先に咲くのが「ツツジ」、葉が出て花が咲くのが「サツキ」です。

花も葉も大きめの「ツツジ」に比べて、「サツキ」は花も小さめ、葉も小さいのが特徴です。

5月初旬には、サツキ、ツツジの有名な場所も毎年賑わいます。