

オキドキ通信 5月号

五月は体調管理に注意

五月は、一年の中でも体調を崩しやすい時期と言われています。その理由として、気候の変化による自律神経の乱れや、生活リズムの変化、そして春からの疲れが出やすい時期であることが挙げられます。特に高齢の方は、次のような影響を受けやすくなります。

寒暖差による負担

朝晩と日中の気温差が大きく、体が温度変化に対応しづらくなります。だるさや食欲の低下につながる可能性があります。

生活リズムの乱れ

日が長くなり活動量が増えることで、知らいうちに疲れがたまりやすくなります。

春の疲れが出る時期

四月の環境変化や気候の揺らぎによる負担が、五月になって表に出てくる可能性があります。

安心して過ごすための

- こまめな水分補給
- 朝晩の冷え対策（薄手の上着など）
- 早寝・早起きで生活リズムを整える
- 食事ですっかりエネルギー補給

群馬の郷土料理「おきりこみ」

おきりこみは、群馬県に伝わる郷土料理で、幅広の小麦麺と季節の野菜を一緒に煮込んだ温かい家庭料理です。

生の麺をそのまま煮ることで自然なとろみが生まれ、素朴でやさしい味わいが楽しめます。

味噌や醤油など地域ごとの味付けがあり、昔から親しまれてきた群馬の食文化を代表する一品です。

どうぞ温かい郷土の味を

お楽しみください。

5月27日に
提供いたします。



写真はあくまでイメージです。

立夏 五月六日

小満 五月二十日

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。「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。

菖蒲湯

当施設では、五月四日から八日まで、「菖蒲湯」を実施いたします。風薫る新緑の季節、雰囲気をお楽しみください。

「菖蒲」の音が「勝負」や「尚武（武事を重んじることの意）」に通じること、また、葉の形が剣のようであることから、子どもが剛健に育つことを願ったと言われています。



- 4日(月)
- ~8日(金) 体重測定
- 5日(水) お楽しみ献立
- 11日(月) ケーキ
- 14日(木) セレクト食
- 22日(金) ご当地グルメ
- 27日(水) おつきりこみうどん