お花見（桜）と藤の花、そしてお散歩

葦だより

八十号　令和元年　五月

通所介護あしのさと
TEL　0776-77-2242
福井県あわら市二面2丁目211番地

４月は、お花見を含めて、たくさん歩きました。５，６月は暑く、外に出ることができないため、まだ涼しさの残る４月に外を歩く練習をしました。お花見はあわら中学校と三国図書館へ行きました。

藤の花は、小さ目の長方形の色紙を輪っかにし、つなげて作りました。指先のいい練習になりましたね。お客さんからも藤棚がキレイと褒めていただきました！皆さん、頑張りました！

強い骨をつくるために

骨折しにくい骨を作るためには、

「カルシウム摂取、ビタミンD摂取、日光浴、運動」

が大事なのですが、利用者さんの中には、部屋にこもって過ごすという方がいます。どれも大事なのですが、この中でも、「日光浴」を少しでも意識してください！ビタミンDの生成や活性化につながり、骨を強くします。直射日光でなく日陰でも十分なので、１日5分でも日にあたることをおすすめします。