

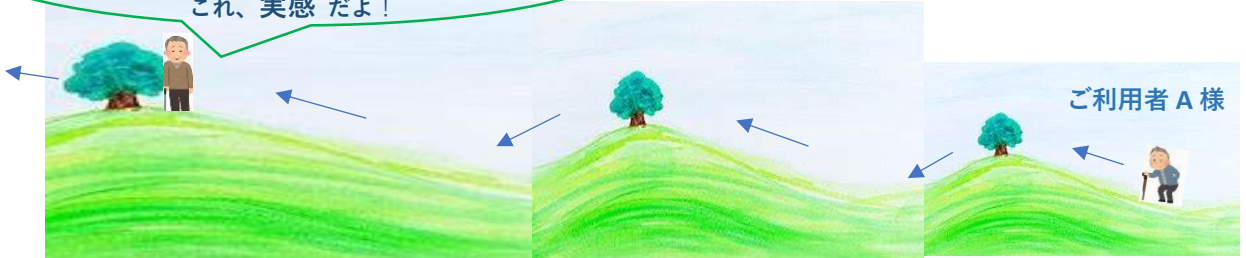
ポヌール デイケア通信

2023.5

丘を越えて
行こうよ

休まなきゃならない期間に 体力・筋力が
低下。取り戻すためには、倍の期間のリハビリが必要。

これ、実感 だよ！



「なるべく休まないで続けたいな」
リハビリを継続。
息抜きもされつつ、
折々に、ご家族と小旅行など
健康管理をされつつ、
定期検査、市の健診、ワクチン接種など
R 5年5月現在
ご家族でゆっくり過ごされる。

年未年始
ポヌール休業4日間。
ご家族でゆっくり過ごされる。

R 4年11月
ご家族がPCR陽性無症状。
A様は陰性。ご子息宅にて待機。

R 4年9月
コロナワクチン4回目接種。
翌日のリハビリは軽めに。

R 4年8月
猛暑。自宅の庭の草取りで
熱中症、入院。
退院したが、
ポヌールが
クラスター休業。

R 4年7月
リハビリ開始、週2回。
退院直後のため
まずは体を慣らしながら
スタート。

※お寿司のネタは仕入れの状況により変更する場合があります。

卓上五月かざり作り

ざっくりご説明しま〜す。
一応聞いてて下さ〜い。



できるかしら

やってみよう

←できたー♪ うしろ姿もステキ

※たまご大の「鯉」なので、細かい作業。難しいところはスタッフが
お手伝いさせていただき、小一時間ほどで皆さま完成しました。



玉子
穴子
はまち
たの
まぐろ
梅老

令和五年五月十八日(木)お昼

鮎

例) おかゆチラシ

※個別に食形態を変更して提供いたします。

江戸前寿司
盛り合わせ

茶碗蒸し
お吸い物
果物

五月病より熱中症が心配な時代?!

戦国の世とはだいぶん様子が異なるようじゃな。

早くも先月上旬から^{ねっちゅうしょうちゅうい}「熱中症注意」なるおふれが幾度も出たと云うではないか。

初夏を飛び越え、いきなり「夏日」だの「真夏日」だのに見舞われるとはの。

令和の時代も、生きる為の戦いの連続よのお。

事象を受け止め、なにがしか策を講じ、ゆめゆめ攻め落とされることなどないようにせねばの。

令和の五月の暮らしに、提言を三つ。

一、戸外では兜、いや通気性の良い帽子を着用の事。

二、麦茶、ほうじ茶等、体にやさしい飲料をことさらたんれん小まめに飲用の事。

三、鍛錬や作業をぶっ通しで行わず、休憩をはさむ事。

以上

それがし

では、某このへんで納戸へしまわれるとしようぞ...



※ポヌール1階ラウンジの兜飾り 5/6頃まで。