

コスモスだより

5月号

【発行日】

令和6年5月1日

春の熱中症に注意しましょう

春は急激に気温が上昇することがあり、熱中症になる危険性が高まります。無理のない範囲で汗をかく習慣を身につけるなど、暑さに身体を慣らすことがたいせつです。窓を開けて風通しを良くしたり上手にエアコンを使うなど、室内の気温上昇にも注意しましょう♡

4月の活動報告

お誕生日
おめでとう
ございます



丸山公園へ桜見学に行きました



鴨方町の満開のチューリップ畑も見学に行きました
とても綺麗でした



5月のイベント情報

5月の中旬にドライブ
眼鏡橋にカキツバタを見に行きましょう。



お誕生日会
29日(水)



5月生まれの方おめでとうございます
♡予定は変更することがございます

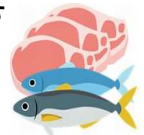
寒暖差に負けない身体作り

季節の変わり目に起こる体調不良の
対策と対処法

♡バランスの良い食事、特にビタ
ミンB群が不足しないように気をつ
けることがポイントになります。

♡ビタミンとは♡

豚肉・穀物・レバー・ハツ・魚類など
柑橘類・パイナップル・メロン
バナナ・アボカドなどです



空き状況：○空きあり △空き少なめ ×空きなし

月	火	水	木	金	土	日
×	△	△	△	△	△	休

事業所名：デイサービスセンターコスモス
住所：岡山県浅口郡里庄町里見 8004-2
TEL / FAX：0865-64-5512
管理者：松尾 香里
生活相談員：井上友紀・藤井正子



担当：藤井