おとわ便り

令和２年 5月号

小規模多機能ケア音羽の浜
佐世保市東浜町142番1
TEL:0956-33-1234
http://otowanohama.jp

STAY AT 音羽の浜

新型コロナウイルスの影響で活動自粛中の日々・・・屋内でちょっと美味しい((*´゜艸゜`*))　ちょっと楽しい事をしました。

リクエストで大人気のたこ焼き

お手伝いをして下さいました。包丁さばきがお見事!!

ホットケーキ作り

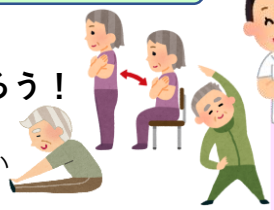
自分でデコレーションして美味しくいただきました♪

ボーリング大会

目指せ！ストライク

先の見えない自粛生活
フレイル（虚弱）の進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう
自宅でも出来るちょっとした運動で身体を守ろう！



・座っている時間を減らしましょう
・筋肉を維持しましょう！関節も硬くならないように気をつけて
・日の当たるところで散歩くらいの運動を心かけましょう！

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

・こんな時こそ、しっかりバランスよく食べましょう！

お口を清潔に保ちましょう

・しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを
・毎日寝る前に歯を磨きましょう！
・お口の周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です

家族や友人との支え愛が大切です！

・孤独を防ぐ！近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
・買物や生活に支援、困ったときの支え合いを

看護通信 小規模

連日コロナウイルスのニュースが耳に入ってきます。施設では充分な感染予防に努めております。今後も十分な手洗い・手指消毒等感染予防を継継していきます。マスク持参・着用等にご協力よろしくお願いします

～運動する事の重要性～
・ストレス発散　・生活習慣予防
・筋肉の強化　・血流改善
・腸の動きが良くなる
以上の効果が得られます。(A)

感染予防を徹底しましょう

5月・6月の行事予定	
5月7日	5月誕生会
6月（日程調整中）	6月誕生会

※新型コロナウイルスの関係で予定していた、行事等を自粛しています。御了承ください。

笑顔が素敵でチャレンジ精神旺盛なY様。健康で楽しい1年になりますように♪

コロナウイルス一色日々ですが、4月は出会いの月でもありました。新しい仲間も増え、こういう時期こそ笑顔でありたいですね。

コロナウイルスもどこ吹く風、今年も玄関横の花水木が満開になりました。植物には癒されますね♪