

# みなと通信



(有)ミナト交通 2019, 4, 20, 発行 No.41  
 でいサービスみなと(生活介護・日中一時)  
 神栖市土合南 2-1-21-1  
 電話:0479-48-0300  
 FAX:0479-48-5187



やわらかな春風を頬に感じ心華やぐ頃になりました。新年度がスタートし新しい仲間も増えました。新元号も発表され「令和」となりました。

今月は満開の桜と心地よい風のなか、神之池、弁天公園にお花見🌸に行きました。桜の花に負けないくらいの利用者さまの笑顔が印象的でした。制作では母の日のプレゼント作りに取り組んでいます。お楽しみに❤️

## 新しい仲間が増えました！よろしくお願いたします。



卒業後より、みなとに通所する事になりました。皆さんと楽しく過ごしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いたします。



### 看護師からのひとこと

#### みなとでは水分をこまめに摂っています

昼食時やおやつ以外にも来所時や入浴後、活動後にも水分補給をしています。脱水症状を防いだり便秘解消に繋がるようにしていきます。

#### 便秘解消に効果的な水の飲み方とは？

##### ●朝は意識して水を飲もう！

寝ている間にたくさんの汗をかいています。なので自覚はなくても朝の体は水を欲しがっています。

##### ●食物繊維と一緒に摂ろう！

便秘解消に効果的なのは食物繊維です。



##### ●運動しながら水を飲もう！

運動もまた便秘解消に効果的です。特に腹筋を鍛えると腸が持ち上がって便秘が解消しやすいです。

##### ●温かい飲み物を飲むように心がけよう！

内臓を温めれば腸の働きも活発になります。

よろしくお願いたします

年度初めに伴い医療機関等へ継続受診している方は、服用しているお薬がありましたら、お手数ですがお薬手帳もしくは、お薬の説明書の提出をお願いいたします。

## 5月の予定

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
●おでかけ ●施設交流			1 運動活動 室内運動	2 音楽活動 買い物	3 運動活動 ストレッチ	4 休業日
5 アクティブ ウォーキング	6 音楽活動 リサイクル	7 制作活動 清掃活動	8 運動活動 紙染め作業	9 音楽活動 制作活動	10 運動活動 ウォーキング	11 休業日
12 アクティブ 散策	13 音楽活動 紙染め作業	14 制作活動 清掃活動	15 運動活動 シュレッダー	16 音楽活動 ウォーキング	17 運動活動 学習	18 休業日
19 アクティブ ウォーキング	20 音楽活動 清掃活動	21 制作活動 紙染め作業	22 運動活動 ストレッチ	23 音楽活動 制作活動	24 運動活動 シュレッダー	25 休業日
26 アクティブ 散策	27 合同 カラオケ	28 制作活動 清掃活動	29 運動活動 リサイクル	30 音楽活動 買い物	31 運動活動 シュレッダー	

5月20日  
ヨガ教室  
です

5月の予定より、上段(ハッピー班)、下段(元気班)の主な活動予定を載せました。





# みなと桜祭り

神の池公園や弁天公園へ花見に出かけました。  
桜が皆さんを待っていたかのように満開に咲いていました。



笑顔満点♥

青空の下での散策。  
気持ちが良いですね♥♥



イエ〜イ★

満開の桜の下で撮影しました。  
小鳥のさえずりを聴きながら  
散策しました。



みなとの玄関口も花が満開！



この場所で撮影するのが  
恒例なのです♥



みんなでお花見楽しいね！

