

日の出デイサービスセンター便り

社会福祉法人
東京蒼生会

2026年 5月号



春の暖かい日差しを感じる季節となりました。
北千住の桜も見頃を迎え、今月は皆様と
春の新鮮な空気を感じにお出かけをしました。



4月の活動

春のお出かけ・お花見



日の出農園は
ただいま
準備中です！
お楽しみに・・・

春の特別メニュー ～花祭り～



- ◀花ちらし寿司
- ◀みそ汁
- ◀炊き合わせ
- ◀菜の花の辛子和え
- ◀うぐいす豆

レクリエーション



日の出 健康マメ知識コーナー

体調管理について

春は寒暖差が最も大きい時期です。身体が気温の変化に対応しきれず、疲れやだるさ、寝つきが悪くなるなど体調を崩しやすくなります。以下の習慣を心がけてみましょう。

◎朝起きたらすぐに朝日を浴びると、体内時計のリズムが整い、寝つきが良くなる効果があります。



◎毎日同じ時間に食事を取ると、体内時計のリズムが整い、消化吸収が効率的になり、内臓への負担が軽減されます。また、食後すぐの運動は、吐き気や消化不良の原因になるので避け、食後から30分～1時間は空けましょう。

◎体の調子を整えるには、シャワーだけでなく湯船につかって入浴しましょう。血流が活発になり、疲労回復やリラックス効果も得られます。40℃程度のお湯につかるのがよいでしょう。

センターよりお知らせ

新規職員紹介

3月からお世話になっています。
元気だけが取り柄の川名（かわな）です。
よろしくお願ひ致します。



川名ひとみさん

■ 春の隠れ脱水にご注意ください。 ■

春でも気づかないうちに脱水が進行する「春の隠れ脱水」は、体調不良の原因となります。春の寒暖差、湿度の変化などでも知らず知らずのうちに脱水が進行してゆきます。意識的に、こまめに少量ずつ摂取するようにしましょう。暑熱順化も徐々に行ってゆきましょう。



足立区日の出デイサービスセンター
TEL 03-3870-1121

