

グリーンルーム 通信

令和2年6月号

日	月	火	水	木	金	土
	6/1 カラオケ 書道（自習）	2 絵手紙	3 カラオケ	4 カラオケ 書道（自習）	5 書道（自習）	6 理美容 カラオケ 絵手紙
7 	8 理美容 カラオケ 書道（自習）	9 理美容 絵手紙	10 理美容 書道（自習）	11 カラオケ	12 折紙教室 13:00~ 書道（自習）	13 カラオケ 書道（自習）
14 	15 カラオケ 書道（自習）	16 絵手紙	17 カラオケ	18 理美容 カラオケ 書道（自習）	19 理美容 書道（自習）	20 カラオケ 絵手紙
21 	22 誕生日会 カラオケ 書道（自習）	23 絵手紙	24 書道（自習）	25 カラオケ	26 書道（自習） 折紙教室 13:00~	27 カラオケ 書道（自習）
28 	29 カラオケ 書道（自習）	30 絵手紙	カラオケ	カラオケ 書道（自習）	書道（自習）	カラオケ 書道（自習）

★今月は利用者様 身長・体重・握力を測定します。

今年も園芸倶楽部 始めました



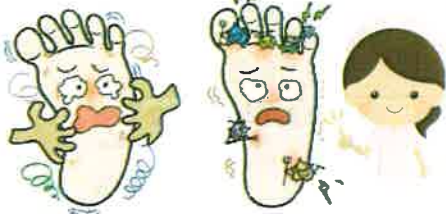
昨年も栽培しましたお馴染みのトマトときゅうりです。今年は昨年よりも充実した実がなるように1つのプランターに1苗で始めました。8つのプランターで栽培です。毎号ご報告させていただきます



5月の壁画作品 母の日カード作り・レクいろいろ



先月号で予告の壁画
完成しました！
たくさんの鯉が泳いでいます 🐟



6月は**水虫対策**のお話です。気温と湿度が高い時季は、カビの一種である水虫菌が繁殖しやすくなります。特に足が水虫になると、爪が変形するなどして足指に力が入りにくくなり、転倒しやすくなる危険もあります。



足の指や爪が水虫になると足指で体を支える力が不安定になるため、水虫のない高齢者に比べて転倒の割合が高くなります。高齢者が転倒して骨折すると、寝たきりになるなど健康寿命が短くなることもあるため、皮膚科などの専門医を受診し、しっかり治療することが大切です。

水虫を予防しましょう。



水虫を防ぐには以下のことに気を付けましょう。

<p>毎日清潔な靴下にはき替える</p>	<p>床をこまめに掃除し、清潔に保つ</p>	<p>銭湯や温泉など公共の場で素足になった後は、しっかり足を洗う</p>
<p>指や指の間もせっけんで洗い、乾いたタオルで拭く</p>	<p>足拭きマットやスリッパなどをほかの人と共有しない</p>	<p>かかとも清潔に保つ</p>