

5月

フレンズ便り



2024年5月号
フレンズケアセンター
リハビリコース
(連絡先) 世田谷区下馬2-21-11
☎ 03-3422-7211

令和6年の【八十八夜】は5月1日です。立春から数えて88日目に当たる日の事です。末広りの『八』が重なる八十八夜に摘まれたお茶は縁起が良く、飲むと1年間、無病息災で過ごせると言われています。

お茶はかつて薬だった!? 唐(現在の中国)からお茶が広まったのは平安時代と言われています。当時、唐では薬として服用されていました。お茶を一服という言葉は、このことに由来しているそうです。

緑茶に含まれる成分の様々な機能茶にはガン予防、糖尿病改善、コレステロール低下、虫歯予防、口臭予防など多くの効果があるタンニン・カテキンほか、整腸作用があるといわれる食物繊維、美容や風邪予防に効果のあるビタミンを含むなど、様々な成分が相乗的に働いて、健康増進に大いに力を発揮するといわれています。

ぜひ、積極的に飲みましょう!!



今年の桜開花は3月29日でした...が、天気恵まれず、寒い日や雨が降ったりしました。

花冷えや、花曇りの日もありましたが、皆様と一緒に深沢にある《呑川》に出かけました。

桜を見るのは、もちろんの事、皆さんと一緒にドライブに出掛けるのが、とても楽しい...と喜んで下さいました。

写真の笑顔で喜びが伝わってきます



桜茶会



桜のランチョンマットを皆様で作って頂きました。おやつ時間は桜のランチョンマットの上に桜茶と桜餅を食べて頂き、春を堪能していただきました。

フレンズ桜 皆さんで咲かせました



とある日の午後...お天気が良かった為、桜新町に八重桜を見にドライブに出かけました。



☆3日(金)、4日(土)、6日(月)は祝日ですが営業いたしますので、お間違えの無いようお願いいたします。



5/30(木) **チャチャチャのチャリー公演**
あっとホーム公演...劇場に中々足を運ぶ事が出来ない方に、気軽にお芝居意を楽しんで頂こうと**世田谷パブリックシアター**が行っている移動劇場です。舞台上で活躍している俳優さんが目の前で演じて下さいます。

5月は下記の日程でお誕生会をいたします。おめでとうございます。

3日(金) ...さん・...さん 7日(火) ...さん・...さん

23日(木) ...さん・...さん・...さん

※都合により変更になる場合もあります




 令和6年5月予定表
 

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
	午前			体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後			小松さんの音楽会	書道(希望者)・レク	レク・誕生会 	レクリエーション
5	6	7	8	9	10	11	
	午前	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	レク・誕生会 	小松さんの音楽会	レクリエーション	書道(希望者)・レク	レクリエーション
12	13	14	15	16	17	18	
	午前	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	書道(希望者)・レク	小松さんの音楽会	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
19	20	21	22	23	24	25	
	午前	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	☆体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ
	午後	レクリエーション	レクリエーション	小松さんの音楽会	レク・誕生会 	レクリエーション	書道(希望者)・レク
26	27	28	29	30	31		
	午前	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	体操・発声・パワリハ	
	午後	書道(希望者)・レク	フラワーアレンジメント(希望者)・レクリエーション	小松さんの音楽会	世田谷パブリックシアター アットホーム公演 	レクリエーション	

※ ☆体操印の所は理学療法士による体操を実施します。

※ 手工芸・フラワーアレンジ・書道活動については費用がかかります。

※ 都合によりプログラムの変更やパワーリハビリが中止になる場合がございます。