

令和4年5月号

5月1日 発行

# ゆたかの里

## ～お花見～



5月

3日(火)  
4日(水)  
5日(木)  
18日(水)

お休み

散髪



毎週水曜・金曜は訪問パン販売は、感染症予防のためしばらくお休みとなります。ご了承ください。

体調管理に気をつけよう！！

あっという間に4月も終わり、いよいよ初夏に入ってきました。寒暖差や天候の変わりやすさ、気圧の変化など様々な要因が体にも影響を及ぼします。

特に加齢により体温調整の機能が低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなっています。自覚症状が乏しく、ご自身の体調変化を見逃してしまいがちですので、ご家族や職員のアドバイスも参考にしましょう。

また一番大切なのは規則正しい生活を送ることです。決まった時間に寝起きて、栄養のある食事をきちんととり、生活のリズムを整えましょう。