

駐車場整備



西光苑駐車場のライン引きを行いました。
地道な作業でしたが、ラインがしっかり入り、駐車スペースもわかりやすくなりました。
駐車場出入口にはしっかり“止まれ”の文字も入り、事故の無いよう安全の意識が高まります。



今月の行事食



- ・散らし寿司
- ・そら豆と海老のかき揚げ
- ・酢の物
- ・そうめん汁
- ・フルーツ盛り合わせ



編集後記



新緑がまぶしい季節となりました。5月は気温も穏やかで、外を歩くと草花の香りや爽やかな風に心が和みます。施設でも「昔はこの時期によく散歩した」「田植えの季節やね～」と、懐かしい思い出話に花が咲いています。

さて、この時期は“五月病”という言葉があるように、知らず知らずのうちに疲れが出やすい時期でもあります。特に朝晩と日中の気温差が大きい為、体調を崩しやすくなります。そんな時は、しっかり睡眠をとる事、こまめな水分補給、そして笑うことも大切だそうです。笑う事で気持ちが前向きになり、心も体も元気になると言われています。これから少しずつ暑さもましてまいります。皆様も無理をせず、季節の移り変わりを感じながら、健やかに過ごしてください。