

5月の行事

- ・お花見ドライブ
- ・フラワーアレンジメント
- ・おやつクッキング
- ・お誕生会



担当より一言



ご利用者様の家の庭先で、ッだしッに種まきしているのを見ると、なんだか嬉しくなります♪
いなほの里も、これからドンドン花を訪ねて、ドライブが始まりますよ！
やつぱり、春はいいですね♡

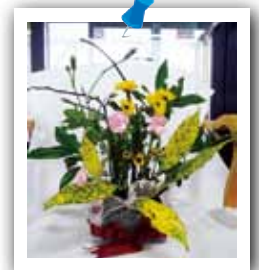
カメラスケッチ



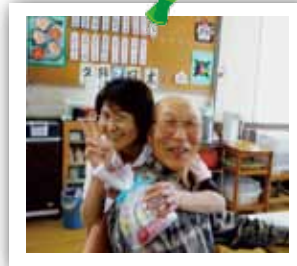
→まほう使いのおねえさん達が来てくれました！



→ハッピーバースデー！スタンプからの、ハンドベル演奏でお祝いです！



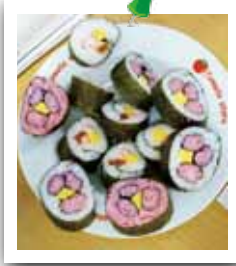
↑フラワーアレンジメントに挑戦。これは師範の腕前。だって枝ぶりが違うもの！



↑もでるごと、もでるごと♡



↑太巻き寿司に挑戦です。さすが、昔取った杵柄ですね！



↑太巻きは、こんなのができました☆

寄贈介護ベッド



このたびは、当施設いなほの里へ貴重な福祉用具をご寄贈頂きまして、誠にありがとうございます。さっそく施設利用者様に使って頂き、快適な時間を過ごさせて頂いております。
貴校の福祉に対する教育方針と、先生方・保護者様のご理解、地域の方々による協力、子どもたちによる日々の活動の積み重ねによって、今回の寄贈品が授けられたものと、深く敬意を表します。生徒の皆さんも、ぜひいなほの里を訪ねてきてくださいね！

能代市立常盤中学校からの福祉備品贈呈の御礼について

歩く健康法



歩くことは病気予防に効果あり！ぜひ、試してみましょう！

よくわかるポイント

- 4000歩（速歩き5分）以上——うつの予防
- 5000歩（速歩き7.5分）以上——生活機能低下の予防
- 6000歩（速歩き10分）以上——動脈硬化の予防
- 7000歩（速歩き15分）以上——骨粗しょう症、筋肉減少の予防

- さらに8000歩（速歩き20分）以上では——体力低下、メタボリック症候群の予防

「1日8000歩、その中で速歩き約20分」を実践するとさまざまな病気の予防につながります。

よくわかるポイント

- 毎日続ける！
- 自分にあつた歩く工夫を！
- 注意!** 早朝は過度な活動をひかえる！
- 夕方の散歩がおすすめ
- 気象や季節によって、歩き方を考える

お問い合わせやご相談につきましては、福祉介護課（TEL：58-5811）までご連絡ください

