



## 5月の今日は何の日

1(日)	メーデー	17(火)	世界電気通信記念日
2(月)	エンピツ記念日	18(水)	国際親善デー
3(火)	憲法記念日	19(木)	ボクシング記念日
4(水)	みどりの日	20(金)	ローマ字の日
5(木)	こどもの日	21(土)	小学校開校の日
6(金)	ゴムの日	22(日)	ガールスカウトの日
7(土)	博士の日	23(月)	キスの日
8(日)	世界赤十字デー	24(火)	ゴルフ場記念日
9(月)	アイスクリームの日	25(水)	広辞苑記念日
10(火)	日本気象協会創立記念日	26(木)	東名高速道路開通記念日
11(水)	長良川鵜飼い開き	27(金)	百人一首の日
12(木)	看護の日	28(土)	花火の日
13(金)	愛犬の日	29(日)	こんにゃくの日
14(土)	温度計の日	30(月)	ゴミゼロの日
15(日)	ヨーグルトの日	31(火)	世界禁煙デー
16(月)	旅の日		

## ゴミの出し方注意！！

4月からお願いしています。引き続きゴミの出し方マナーを守ってください。これから、ますます暖かくなるにつれカラスや動物の活動が活発になります。

**ゴミは必ず当日の朝出しましょう！**



ネズミやヘビを見たら談話室に駆除剤があります。声を掛けて下さい。



## 5月の健康チェック ロコモってなに？

**ロコモは、運動器の障害で移動できなくなる状態のこと**  
ロコモの始まりは、骨や筋肉、間接、軟骨、椎間板などの運動器の障害です。

**寝たきりにならないようにロコモチェックしてみましょう。**

- 1 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 2 階段を上るのに手すりが必要である
- 3 15分くらい続けて歩けない
- 4 横断歩道を青信号で環状理切れない
- 5 片脚立ちで靴下が履けない
- 6 2kg程度の(1L牛乳パック2本程度)の買い物をして、持ち帰るのが困難である
- 7 重労働の家事(掃除機掛け、布団の上げ下ろしなど)が困難である



**1つでも当てはまったらロコモかも！**

**ロコモにならないように、ラジオ体操を始めましょう！**  
暖かくなってきたので、外でラジオ体操を始めます。  
**朝、10時になったら談話室横のベンチ前に集合してね**  
**終わったら、オープンかふえでお茶っこしましょう。**



## 4月のイベント・出来事写真



4月の誕生日？  
自分で持ち寄ってお茶っこしました。  
ケーキごっつおうになりました。



4月から幼稚園、お迎えのバスに乗って行きます。ちょっと泣きそうになったけど強いから泣かないよ！



お地藏様の周りに可愛い花が咲きました。お地藏様が、春を呼んでくれたのかな？



生協さんが、花見をしに来てくれました。突然だったので、居た方達で鶯餅と桜餅で花見をしました。



優勝者は私です。後姿ですがさて、誰でしょう？今日も楽しかったがね~

## 今月の豆知識



**5月の宝石… エメラルド**

**石言葉…「幸福」「幸運」**

幸せな結婚、幸せな家庭への強力なエネルギーを持つパワーストーンです。



**5月の花…「クレマチス」**

精神の美・旅人の喜び・策略

「バラ」 愛・美

「あやめ」 希望・良い便り・メッセージ



**山菜の季節になりました。天ぷらが美味しいけどカラリと揚らない方、衣を作るとき水ではなく冷えた炭酸水を使ってみて。炭酸ガスが余分な水分と一緒に蒸発するためカラリと揚ります。**

**お願い…もうじき、田んぼに水が入ります。用水路の掃除を**

農家の方がしていました。子供達が用水路で遊んだり、中に石やゴミ等いれたり毎年困っています。見た方、気づいた方は注意してほしいと思います。よろしく願いいたします。また、お子さんのいるご家庭では、話をして欲しいと思います。仮設は、お借りしている土地です。農家さんの迷惑にならないようにみんなで協力したいと思います。

**暖かい日が続いています。山にも緑が増えて来ました。さくらは散りましたが、弁当でも食べて少し遅い花見をしませんか？**

**たまには、一緒に外でお昼しましょう！普段、一人の人も外でみんなと一緒に食べれば一味違うかも？**

**参加したい方は、支援員までお知らせください。**