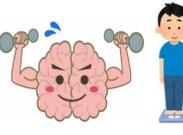
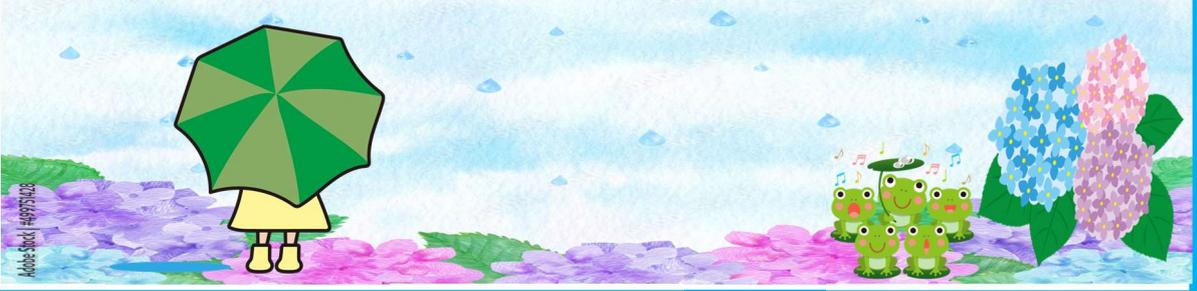


6月のお知らせ

Rainy Day

令和7年5月24日
☆喜多見デイサービスセンター☆



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2  喜多見アカデミー 	3 体を使った活動 	4  お話し会 	5 芸術の日 	6  脳活の日 	7 音楽の日 
9 芸術の日  	10 卓上でできる活動 	11 音楽の日  	12 卓上でできる活動 	13 体を使った活動  	14 芸術の日 
16 卓上でできる活動  	17 芸術の日 	18 体を使った活動  	19 音楽の日 	20 卓上でできる活動  	21 喜多見アカデミー 
23  お話し会  	24  体を使った活動 	25  芸術の日  	26  脳活の日 	27  喜多見アカデミー  	28  卓上でできる活動 
30 音楽の日  					

午前中は特別なお知らせがなければ、個別機能訓練（リハビリ）と集団体操を行っています。



➡ 麻雀の日



➡ 体重測定の日



➡ お誕生



➡ 園芸週間

喜多见デイサービスセンター便り

今月のトピック

～傘の雑学～

傘の臭いが気になる時はありませんか？傘が臭くなる原因の一つは雨水に大気中の排気ガスや塵、黄砂やPM2.5など目に見えない汚れが含まれています。もう一つは生乾き臭です。

もし汚れがきになる場合は浴室などで傘を広げ全体を濡らしたあとに食器洗い洗剤やおしゃれ着用洗剤などの中性洗剤を使用しタオルやスポンジでなでるように洗います。そのあと、十分に洗い流し乾燥させます。

臭いが気になる時は水1ℓに大さじ一杯程度の重曹を溶かし二時間程つけ置きします。その後お湯で十分に洗い落としてください。

洗ったあとは傘を広げて陰干ししましょう。

さらに、乾ききった傘にドライヤーを当てると撥水効果を復活させることができるそうです。

～今月の健康習慣～

腎臓は全身から流れてくる血液をろ過して不要な栄養素や老廃物を「尿」として排泄する臓器です。つまり、体のごみ処理を担っています。腎臓を大切にするために以下の事が大切になるそうです。

1. 塩分を減らそう。お醤油の代わりに香辛料や出汁を使用するなど工夫しながら塩分を減らしましょう。
2. 肉は脂質の少ない部位を選びましょう
3. ごはんよりもおかずを先に食べて血糖値の急上昇を防ぎましょう
4. 息切れをしない程度の早歩きを心がけましょう
5. 入浴は腎臓機能を高めます。食事前に入浴すると食後の血糖値上昇を抑えられるそうです
6. 歯磨きは歯間フラシも使いましょう。歯周病は腎臓機能の悪化につながるそうです。
7. 7時間の睡眠を確保する。5時間以下または8時間以上の睡眠は人工透析の可能性を高めるそうです。

みなさん腎臓を大切にしながら不快な梅雨を乗り切りましょう！

★今月の体重測定は2日(月)～7日(土)です★

★今月のお誕生日会は23日(月)～28日(土)です★