

# きらら藤枝だより

## 回覧

### 【デイサービス】喫茶きらら

職員手作りのケーキとプリンアラモードを召し上がっていただきました。



### 【ショートステイ】令和6年度もよろしくお願いします。

今年度も大好評のフラワーアレンジメントをはじめ、作品レクやおやつレクなど毎月1回以上開催予定です。お泊まりにお越しくださる皆様の“笑顔があふれる居心地の良い第二の家”となる素敵なショートステイを目指します。



### 【特養】4月の様子

過ごしやすい季節になったので、各ユニットでドライブに行ったり外気浴したり、花を見ながら楽しんでいただきました。



## ドライブ



### 【コラム】5月病予防のセルフケアについて

【5月病とは】4月に何らかの変化があり、理想の状態に向けて頑張っていたが、疲れてきてしまった。状態のこと。

そんな5月病を予防する為のセルフケアを紹介します。

#### 【セルフケアのポイントは3つ】

- ① 規則正しい生活を送る、睡眠時間を確保する。  
→ 暴飲暴食・夜更かしはしない！  
**ぬるめで長めの入浴。入浴後は活動せず、すぐ布団へ。**
- ② ストレスと上手に付き合う(リフレッシュ)。  
→ それぞれ自分にあった方法を見つけよう！  
**軽い運動をする。短時間(15~30分程度)の仮眠をする。**
- ③ 「おかしいな」と感じたら医師等に相談する。  
**悩みを抱え込まない。相談された方も抱え込まない。**

詳しく知りたい方はQRコードやURLから、ご覧下さい。

引用元: 君津健康センター「5月病予防。健康維持には？」

<https://x.gd/A00OG>



社会福祉法人 県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

