

特別養護老人ホーム金谷の里
ショートステイサービス金谷の里



みんなで外気浴とおやつ



日にち	5月の行事予定
5/5(火)	端午の節句
5/10(日)	母の日
5/17(日)	誕生会
—	散髪未定



※新型コロナウイルスなどの感染症対策により面会をお断りしております。緊急時やむを得ない場合はこの限りではありません。また、面会対策としてテレビ電話での対応しておりますので、ご不明な点がございましたらご連絡いただければ幸いです。

ケアハウス ラクトピア

日にち	5月の行事予定
日程調整中	お花見
5/3(日)	喫茶「和」
5/15(金)	懇談会 衣料品訪問販売
5/16(土)	選択メニュー
5/25(月)	誕生会



誕生会 HAPPY BIRTHDAY

ビンゴ大会を行いました。



水・土曜日(毎週)	カラオケクラブ
月/1回	手作り石鹸クラブ
月/1回	フットケア
木曜日(第1・3)	買い物バス(おどや)
木曜日(第2)	買い物バス(富津イオン)



ホームヘルプサービスセンター金谷の里

塩分と高血圧の関連性

塩分の摂り過ぎは高血圧の原因になり、動脈硬化、脳卒中、
心筋梗塞、腎不全などに繋がります。

減塩の取り組みや野菜を食べる習慣をつける事で高血圧予防の効果を高める事が出来ます。

野菜のカリウムは塩分を尿と一緒に身体の外に排出する働きがあります。
1人1日に400gの野菜を取りましょう。
(色の濃い野菜+色の薄い野菜)

金谷の里フェイスブック毎日更新中!! パソコン・携帯電話から"金谷の里"で検索してみてください。

デイサービスセンター金谷の里

日にち	5月の行事予定
5/6(水)・12(火)	健康米
5/14(木)15(金)16(土)	誕生会
5/10(日)	母の日
5/17(日)	パンづくり
5/21(木)	選択メニュー
5/23(土)・28(木)	フットケア
5/26(火)	バーベキュー
5/29(金)	郷土料理選択メニュー

クラブ活動

5/4(月)・18(月)	民謡クラブ
5/13(水)・27(水)	手芸クラブ
休止	書道クラブ
5/1・7・21	健康体操教室
毎月26日	季節の湯
散髪予定日	理容師 未定 美容師 未定



野外ランチ



手作りよもぎもちを食べました

デイサービスセンターきんこくの家

ちらし寿司パーティー



きんこく農園



ミニトマトの苗を植えました。
夏が楽しみです。



やきそばランチ



春のお花が満開です。

今年もつばめがやって来ました。



5月行事予定

5/8(金)	健康体操教室
5/16(土)	きんこくの家のご自慢大会
5/18(月)	誕生会
5/19(火)	親子丼ランチ
5/22(金)	健康体操教室
5/29(金)	パン教室

都合により変更になる場合があります。