

親愛の里そよかぜ5月予定表

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
		土曜日はポッチャや卓球、映画のプログラム があります。是非ご参加くださいね。 昼食サービスの情報も要チェックです！！			そよかぜシネマ 『スパイの妻』 13:00～15:30 申し込み〆切：4/30	休 み
3	4	5	6	7	8	9
休 み	休 み	休 み	みんなで ストレッチ！ 13:15～14:15 連休明け！ 体を動かそう！	そよかぜ グリーンガーデン 13:15～14:15 昼食サービスは 長野県発 ソースカツ丼	音楽鑑賞を しよう！ 13:15～14:15	休 み
10	11	12	13	14	15	16
休 み	健康ヨガ教室 13:30～15:00 (100円/200円) 申し込み〆切：7日	書道教室 14:00～15:00 (300円/400円) 申し込み〆切：7日 ※電話対応 16:00 まで 昼食サービスは あっさり塩焼きそば	Let's Walking! 13:15～14:30 熱中症対策グッズ (帽子や飲み物)を ご準備ください ※14:30 閉所	ZOOMで手話教室 14:00～15:00 会場：そよかぜ (0円/100円) 申し込み〆切：13日	ポッチャを しよう！ 13:15～14:15	休 み
17	18	19	20	21	22	23
休 み	パステル★ 絵手紙 13:30～15:00 (100円/200円) 申し込み〆切：14日 昼食サービスは、 魚フライ！	みんなの知恵の輪 (初対面の人 との関わり方) 13:15～14:15 ※電話対応 16:00 まで	頭の体操 &大人の塗り絵 13:15～14:15	新聞を読もう！ 13:15～14:15	室内ゲームを 楽しもう！ 13:15～14:15	休 み
24	25	26	27	28	29	30
休 み	そよかぜ グリーンガーデン 13:15～14:15	ちぎり絵を 作成しよう！ 13:15～14:15 ※電話対応 16:00 まで	音楽鑑賞 をしよう！ 13:15～14:15 談話室の予定表を 張り替えよう！ (6月分) 14:30～15:00	1か月 お疲れ様会 13:15～14:15 昼食サービスは 今年初の冷やし中華	 卓球を 楽しもう！ 13:15～14:15	

5月のそよかぜプログラムのお知らせ

☆そよかぜシネマ☆

日時：5月1日（土）13:00～15:30

場所：そよかぜ3階 参加費：無料

上映作品：「スパイの妻」

申し込み〆切：4月30日（土）

〈作品内容〉

蒼井優と高橋一生を主演に迎えて贈る歴史ラブ・サスペンス。1940年代を舞台に、偶然にも国家機密を知ってしまった夫婦が辿る過酷な運命を描く。

ゴールデンウィーク初日！そよかぜで映画を楽しんでみてはいかがでしょうか？

ポッチャをしよう！

日時：5月15日（土）13:15～14:15

ポッチャはヨーロッパで考案されたスポーツで、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競います。パラリンピックでも注目されています。やったことがある方も初心者の方も是非お気軽にご参加ください！

😊 みんなの知恵の輪 😊

日時：5月19日（水）13:15～14:15

今回のテーマは「初対面の人との関わり方」です。初めての人と話す時、意識していること等を皆さんと共有します。

🌸 調理師 飯田のちょこっとメモ 🌸

5月の紫外線量は夏よりも強力です。

紫外線対策におすすめの栄養素はビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB₂、亜鉛です。

これらの栄養素を効率的に摂取できるベストな食材の組み合わせは「キャベツ×豚肉」「にんじん×ごま」「ヨーグルト×アボカド」です。5/18（火）の昼食サービスは魚フライに人参サラダがつきますよ。

紫外線対策にいかがでしょうか。そよかぜの食事サービスを上手に利用して美肌を保ちましょう！

紫外線対策



【お知らせ】講師の先生が来て下さるプログラムの申し込みについて

コロナウイルス感染拡大防止のため、「新しい生活様式」にもとづき、定員や開催の形などを設定、工夫しています。

これに伴い、プログラムを申し込み制としています。

（申し込み〆切の時点で参加者2名以上で開催を決定し、先着10名まで受け付けます。）

当日参加も受け付けますが、定員を満たしている場合は参加できません。

★書道教室については14:00～15:00までと短縮しての開催となります。

ご理解ご協力よろしくお願い致します。

申し込み先 ⇒ 親愛の里そよかぜ Tel 052-462-9300

そよかぜの開所時間 火～土曜日 10:00～15:00

電話対応 火～金曜日 10:00～17:00 / 第2、3、4水曜日・土曜日 10:00～16:00

★5月13日（木）は職員会議のため14時30分閉所となります。 電話対応：14:30まで