

# くるみ便り

5月

の予定

- \* 8日 (水) 陽だまりの会 10時~12時
- \* 9日 (木) 三味線&元気ライブ 10時~
- \* 10日 (金) ワッフル作り 10時~12時
- \* 15日 (水) 陽だまりの会 10時~12時
- \* 21日 (火) 映画鑑賞 14時~16時
- \* 23日 (木) 移動図書 10時~11時半
- \* 24日 (金) 三味線イベント 10時~12時
- \* 29日 (水) 切り絵 13時半~

※予定の変更・追加が有りましたら、後日ご連絡致します。

## エコノミー症候群

4月23日付の東海新報にも掲載されましたが、仮設住宅入居後の運動不足などにより、血栓ができやすく足のむくみや腫れ、肺塞栓症などの発症が懸念されているそうです。いわゆるエコノミー症候群といわれるものです。重度になると足にできた血栓が肺に詰まり「呼吸困難」「胸の痛み」「血圧低下」を引き起こします。

### 予防法

- ① 長時間同じ姿勢でない
- ② 足の運動をする
  - ・足や足の指をこまめに動か
  - ・1時間に1度はかかとの上下運動(20~30回程度)をする
- ③ 歩く(3~5分程度)
- ④ 適度な水分をとる
- ⑤ 時々深呼吸する

がんばってっか  
Σ((°Д°))



## カーネーション お手入れ方

「母の日」といえばカーネーションですが、そのお手入れ方に関しては案外知らないもの…。カーネーションは湿度に弱く、油断をすると灰色カビ病が発生する事があります。予防法としては

- \* 咲き終わった花は早めに摘み取る
- \* 夏は涼しく、冬は暖かく
- \* 日当たりの良い場所に置く(夏場の直射日光は避ける)

きれいな花を咲かせてくださいね



## お知らせ

プランター・野菜の種・花の種などがいくつか談話室に有ります。

ご利用になりたい方は、支援員までお声をお掛け下さい(^o^)/~

※かま・スコップ等も有りますよ~!!

### \* 支援員からのお知らせ \*

5月3日(金)~5月6日(月)までお休みとさせていただきます。御用が有りましたらコールセンター(0120-628-638)までお電話下さいm( \_\_ \_\_ )m

