



# 茶話会

## <今月の行事予定カレンダー>

日	月	火	水	木	金	土
お誕生日おめでとうございます！ 24日 森脇清子様			1 卓球ゲーム 10時 注文ショッピング	2	3 マルエイ 生協配達 豆まき	4 体操 10:20
5	6	7	8	9	10	11
脳トレ 14時	笑いヨガ 午前中	ダイノブ	卓球ゲーム 10時 注文ショッピング		マルエイ 生協配達	体操 折り紙会 建国記念日
12	13	14	15	16	17	18
カラオケ 14時	レクリエーション 14時 笑いヨガ	ダイノブ	卓球ゲーム 10時 注文ショッピング		マルエイ 生協配達	体操 10:20 折り紙会
19	20	21	22	23	24	25
体力測定 14時	笑いヨガ 午前中	ダイノブ	卓球ゲーム 10時 注文ショッピング	レクリエーション 午前中 天皇誕生日	マルエイ 生協配達	
26	27	28	パン販売：11時過ぎより			
カラオケ 14時	笑いヨガ 午前中	茶話会資料配布 ダイノブ	毎週月曜日 宇土:ナイスさん	毎週水曜日 富合:なずな工房さん		

季節の変わり目は体調を崩しやすいと言われますが、寒い時期は血圧の変動や、血圧が高めの水準が続くそうです。また、運動量は夏場が多く、冬に少なくなる傾向にあるとの報告もあり、運動不足も血圧上昇の一因となるそうです。まだまだ寒い日が続きます。今おこなっている運動を、5分、10分多く増やすなど、意識していきましょう。

## お知らせ

### ①収入申告について

毎年ケアハウスでは、収入申告をしていただき、一年間の入居料を決定させていただいています。提出書類に関しては、別紙に記載しておりますので、ご確認をお願いいたします。

提出期限は、5月末までとなります。

### ②ナースコールご利用について

お部屋のベッドの側とトイレの壁にナースコールが設置されております。また、浴室にも設置されております。それぞれのボタンを押す、紐を引くと、昼間は、エレベーター前カウンターに通知が入り、職員がお伺いいたします。夜間は、夜7時～翌朝7時30分までは、当直の職員が対応いたします。体調に不安がある時や、お部屋で転倒等あった場合は、迷わずコールをご利用ください。ベッド脇に設置しているナースコールのコードは短くまとめず、いざという時に使えるように、伸ばしておきましょう。また、コードを引き抜くと再度差し込むまで音が鳴り続けます。コードは差したままにしておいてください。



銀行依頼につきましては、1階事務所の職員さんが、金融機関へ行かれる曜日に実施いたします。行事予定のボードでお知らせいたします。