

アクティビティカレンダー

春風の心地よい季節になりました。

さて、5月5日「端午」は、端午の節句であると同時に菖蒲の節句とも言われます。菖蒲の強い香りで邪気を払い、薬草効果で健康になるので、無病息災で過ごせるといわれています。お風呂に菖蒲を入れるだけですがちょっとしたコツにより一層豊かな香りが楽しめるそうです。①まずは菖蒲の準備です。香りは葉から、血行促進や保温効果は茎や根この部分になります。10本ぐらい用意して束ねておきます。②給湯式の場合には、浴槽が空のうちから菖蒲を入れ、42度～43度の高めの温度で給湯し香りを高めます。沸かし湯の場合なら水のうちから菖蒲を入れ、少し高めの温度に沸かしておくとも香りが増します。その後、どちらの場合もお好みの温度に冷まして入るといいそうです。

ぬくもりの里あおえでも入居者様・ご利用者様の無病息災を願って「菖蒲湯」を計画しています。コツを参考にして菖蒲の豊かな香りを楽しんでいただきたいと思います♪



2020年 5月 14:30~15:00

月	火	水	木	金	土
				1 新茶を楽しむ会 (2階の方)	2 昭和を歌おう
4 お休み	5 お休み	6 お休み	7 みんなで体操 (機能訓練指導員)	8 新茶を楽しむ会 (3階の方)	9 昭和を歌おう
11 みんなで体操 (機能訓練指導員)	12 カラオケ (機能訓練指導員)	13 絵手紙教室	14 みんなで体操 (機能訓練指導員)	15 昭和を歌おう	16 茶房あおえ (開店営業日)
18 みんなで体操 (機能訓練指導員)	19 カラオケ (総務課)	20 生花教室	21 みんなで体操 (機能訓練指導員)	22 的あてゲーム	23 昭和を歌おう
25 みんなで体操 (機能訓練指導員)	26 カラオケ (介護課)	27 みんなで体操 (機能訓練指導員)	28 居酒屋 赤ちょうちん	29 ぬりえ	30 昭和を歌おう

※参加は自由です。新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、予定は変更になる場合があります。詳しくは1階受付にてご確認ください。