

# いずみ通信

デイサービスいずみ 2026年 5月号  
西東京市泉町3-15-28  
TEL 042-424-8106  
https://www.you-you123.com



shakaifukusihouzin\_youyou

最近よく聞く  
**暑熱順化**



今年も暑い夏になりそうですね。高齢者は熱中症になりやすく注意が必要です。  
“暑熱順化”身体を徐々に暑さに慣らしていくこと以下の3つがポイントです。  
いずれも水分補給を忘れずに行いましょう。

**①運動**  
無理のない範囲で  
軽めの運動を  
しましょう

**②入浴**  
40℃程度の湯舟に  
浸かって入浴

**③室温調整**  
エアコン等を活用  
して室温管理  
日中室温は28℃程度に

**衣替えの季節ですね**  
上着や帽子など、持ち物には  
記名していただきますよう  
ご協力をお願いします。  
また、冷房対策の為、羽織物をご用意ください。

**おやつレク**  
ご自分でおやつ  
を選んで  
いただきます

**ゆ** 5月の第2週は  
**しょうぶ湯**  
入浴対象者の方

**桜 さくら**  
恒例のお花見ドライブ  
近隣の桜の名所を巡り  
ました

天気の良い日は施設の  
の周りをお散歩

気持ちのいい風に  
吹かれて音楽会

カレンダー作り

フラワーアレンジメント



# 5月のプログラム、行事予定



月	火	水	木	金	土
転倒予防、口腔機能向上のため、おじぎ体操、リズム体操、口腔体操を毎日実施しています				1	2
				朝の音楽会 避難訓練	ゲーム
4	5	6	7	8	9
ゲーム	ゲーム	ゲーム	ゲーム	朝の音楽会 ゲーム	フラワー アレンジメント
			おやつレク		
11	12	13	14	15	16
音楽クラブ	フラワー アレンジメント ゲーム	ゲーム	マジック ショー	朝の音楽会 手工芸 ゲーム	リトミック
18	19	20	21	22	23
音楽クラブ	手工芸 ゲーム	ハーモニー メイツ	民謡	朝の音楽会 フラワー アレンジメント ゲーム	ゲーム
25	26	27	28	29	30
フラワー アレンジメント ゲーム	書道 ゲーム	フラワー アレンジメント ゲーム	将棋 書道 ゲーム	朝の音楽会 ゲーム	バイオリン 音楽会

## 訪問利用について

◆カットのみ2,800円 ◆カット+顔そり3,300円

5月は7日(木)、8日(金)、12日(火)、18日(月)、27日(水)、30日(土)

となり予約制です

6月3日(水)、9日(火)、15日(月)、18(木)、26日(金)、27(土) となり予約制です



## ご利用 空き情報

月	火	水	木	金	土
△	△	△	△	△	○

\*臨時利用も可能です。  
生活相談員まで  
お問い合わせください。  
☎042(424)8106