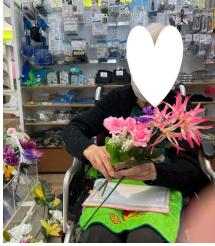


# 美星苑だより



5月13日・14日買い物レク  
越谷にあるショッピングモールに行ってきました

5月17日おやつレク  
パンケーキにお好きなトッピングで

梅雨の時期、外出が減り室内で過ごす時間が長くなります。まずは、室内環境を整えることから始めましょう。この時期は湿度が高く、カビの発生や「梅雨だる」と呼ばれる体調不良が起きやすくなります。エアコンや除湿機能や扇風機を活用して、湿度は50～60%を目安に保つようにしてください。のどの渇きを感じにくい方も多いため、こまめな水分補給も欠かせません。



## ご協力をお願い

入浴は楽しみのひとつとして大切にしておりますが、皆様に安全かつ円滑にご利用いただくため、入浴時間の調整にご協力をお願いします。身体の負担も考慮し、一定の時間内でのご利用をお願いします。



じゃがいも掘りにポテトサラダ作り  
そば打ちも予定しています！



# 6

June 2026

\*パン提供の曜日が木曜日になります

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	訪問看護	訪問診療 (3F)	訪問パン			
7	8	9	10	11	12	13
レク	郷土料理 訪問看護	訪問診療 (1・2F)			入梅の日	
14	15	16	17	18	19	20
レク	訪問看護	訪問診療 (3F)				
21	22	23	24	25	26	27
レク	セレクト 訪問看護 訪問理容 *前日まで	訪問診療 (1・2F)	ヤクルト	そば打ち 訪問美容 *1週間前ま でに申し込み		懇親会
28	29	30				
レク	訪問看護	訪問診療 (3F)				