



# ひだまい通信 4月

2024年4月号  
自立支援通所サービスひだまり  
☎0537-86-8777



| 日  | 月          | 火  | 水            | 木  | 金  | 土  |
|----|------------|----|--------------|----|----|----|
| 31 | 1          | 2  | 3<br>回想法     | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8          | 9  | 10<br>散歩     | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15         | 16 | 17<br>ジェンガ   | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22         | 23 | 24<br>おじゃみ回し | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29<br>昭和の日 | 30 | 1<br>元気講座    | 2  | 3  | 4  |

ご挨拶  
自立支援通所サービスひだまり  
センター長 栗山政子

四月よりセンター長を務めさせていただきます。皆様が住み慣れた地域、そしてご自宅で引き続き安心した生活が過ごせますよう、職員と共に生活により良いサービス提供を目指して参りたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

## 巻き寿司作り



酢飯作り

きれいに並べると  
美味しそうに見えるね。



彩り良く、キュウリや玉子などの具を酢飯と海苔で巻く

うん、旨い!!



口を大きく開けてパクリ!



## 今月の標語 皮膚の乾燥を防ぐための スキンケア

### 入浴方法や体を洗う際に気を付けること

あまり熱いお風呂や長い入浴は、乾燥のもとなので 避けるようにする洗う時は、石けんをよく泡立てて、皮膚をこすらないようやさしく洗い、しっかり流す



40°C程度

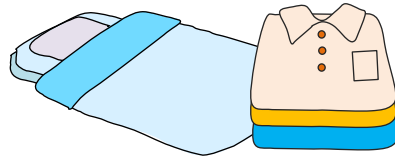
やさしく洗う



保湿はこまめにたっぷり浸透効果を高めるためにも、洗浄・入浴後10分以内に保湿剤を塗る

### 衣類やタオル、シーツなどは刺激の少ないものを選ぶ

ナイロン・ポリエステル製を避け、木綿やシルクなどの自然繊維製のものを



こまめな水分補給で体の中からスキンケア

## ◆計算ぬり絵 現れる数字を答えてください。頭の体操

①答えが3の倍数になるマス

②答えが5の倍数になるマス

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 8×2   | 30÷6  | 90-50 |
| 30÷2  | 6×4   | 4+17  |
| 50-23 | 11+33 | 30-11 |
| 42-21 | 16+8  | 48÷4  |
| 18+5  | 7+21  | 12×2  |
| 2×9   | 35-5  | 22+5  |
| 24-8  | 9+10  | 7×5   |

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 22-5  | 90+17 | 28+14 |
| 18+17 | 47-12 | 47+53 |
| 50-6  | 13+8  | 12-7  |
| 22+8  | 90-55 | 26+19 |
| 6+18  | 34-11 | 30+15 |
| 50-5  | 7+3   | 60-25 |
| 12+9  | 24+15 | 8+23  |

春の短歌  
兼明親王

七重八重  
花は咲けども  
山吹の  
みのひとつだに

山吹の花は七重八重に  
重なるも咲くは八重に  
も実のひとつ  
「実のひとつ」  
もつけません。  
うちにも  
み(菘)ひとつ  
「さえな  
つ」  
いのが悲し  
いことです。

# 春が来た

春が来た

春が来た

どこに  
来た

山に  
来た

里に  
来た

野にも  
来た

花が  
咲く

花が  
咲く

どこに  
咲く

山に  
咲く

里に  
咲く

野にも  
咲く

鳥が  
鳴く

鳥が  
鳴く

どこで  
鳴く

山で  
鳴く

里で  
鳴く

野でも  
鳴く



【頭の体操の答えの例】

① 5

|    |    |    |
|----|----|----|
| 16 | 5  | 40 |
| 15 | 24 | 21 |
| 27 | 44 | 19 |
| 21 | 24 | 12 |
| 23 | 28 | 24 |
| 18 | 30 | 27 |
| 16 | 19 | 35 |

② 3

|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 17 | 107 | 42  |
| 35 | 35  | 100 |
| 44 | 21  | 5   |
| 30 | 35  | 45  |
| 24 | 23  | 45  |
| 45 | 10  | 35  |
| 21 | 39  | 31  |