



5月おたより



令和5年5月15日発行



段々と過ごしやすい陽気となり利用者の皆様の笑顔が増えました。日が長くなり日の出とともに目を覚まされる利用者様が大勢いて、冬では味わえなかった漲る活力を太陽からいただいていると感じます。朝日光を浴びることによりセロトニンという幸せホルモンの分泌が活発になります。今仕事や子育てで忙しい人、部活や勉強で寝る時間を削っている人は休み時間を持つといいですよ。今日は寝る前に携帯やテレビを見ないで寝るだけでも心の余裕が変わってきます。少し休んでまた頑張りましょう。新緑の木々の強さのように。

Youtubeには主にレシピ動画、
Instagramは利用者様の日々の様子が
載っているよ☺
チャンネル登録とフォローろしくね👉



YouTube ↑



Instagram ↑

管理栄養士による料理教室&お菓子教室のお知らせ

♡ 料理教室 ♡

日時: 6/7(水)、7/5(水)
11:30~13:00

場所: オープンハウス奏

費用: 500円/1回

持ち物: 手ぶらでどうぞ!

♡ お菓子教室 ♡

日時: 5/17(水)、6/14(水)、
7/12(水)13:00~15:00

場所: オープンハウス奏

費用: 1000円/1回

持ち物: エプロン、持ち帰り容器

※お申し込みお問い合わせはお電話にて(0235-33-8571)受け付けて
います。平日 8:30~17:00 担当伊藤まで☺

管理栄養士によるプロの技を習得してみませんか?

【主催: 日本栄養士会認定栄養ケア・ステーションとよみ】

講師: 伊藤亜紀子(管理栄養士) tel:0235-33-8571



重大発表



栄養満点のピクルスを商品化！健康促進、ダイエット、筋力アップを目指したピクルスを管理栄養士が試行錯誤を重ね丹精込めて作り上げました！徐々に販売範囲を拡大、さらにはオンラインショップの受注を考えております(*^^*)お気軽に注文よろしくお願ひします☺

[注文はこちらまで⇒⇒⇒⇒※株式会社とよみ TEL:02335-33-8571](#)

(住所:山形県鶴岡市藤沢字石渡 15-13)

[6月より生活動作機能訓練型デイハ](#)



デイサービス利用者募集中!

株式会社とよみ「オープンハウス奏」
〒997-0751 鶴岡市藤沢字石渡 15-13
TEL : 0235-33-8571 (小川まで)

※一日の流れの例※

～9:10	送迎
9:20	機能訓練と入浴 オリジナル体操～奏体操～
12:00～	昼食
	お昼寝
14:00～	午後のレクリエーションと 機能訓練
14:30	送迎