



令和の時代が始まりました。

「令和」には健やかに、平和に過ごせますようにとの願いが込められています。大正・昭和・平成そして令和とたくさんの笑顔と思い出を作れますように楽しく過ごしていきましょう。

新しき御代みよ寿ことほぎて八重桜 安部 晋三



## オリーブケア・テイサービス

4月は上高場公園、常葉台団地など3ヶ所の桜と久慈川河川敷に満開の菜の花を見に行きました。外出の多い月でしたが、皆さんとても喜ばれていました。来月はネモフィラを見に行く予定です。



## テイサービスセンターハビリス

4月と言えば桜！ハビリスでも日立平和通りへの花見ドライブに出かけてきました。満開の桜に感激、思い出がまた一つ増えました(\*^\*)もちろんカラオケや外食も楽しんでます～♪  
ブログ更新を再開しました！ぜひご覧下さい☆  
見方が分からない方は職員へ声掛け下さい(^O^)



デイの様子やハビリス通信は↓をチェック!

## カルドカーサ太田

新緑の中に色とりどりの花々が咲き誇り日々の晴天に感謝しながら外出への期待も高まりうきうきしてしまいそうな日々を過ごされております。



毎月第3水曜日13:30～15:00にカルドカフェを開催しております。介護相談や簡単な介護技術講座なども行っております♪

チューリップやタンポポ、つくし、沢山の春を見つけ大喜びの子ども達。こいのぼり制作では、水性ペンで絵を描きにじみ絵に挑戦しました!!  
5月は保育参観、ピクニックと楽しく過ごします☆

## オリヴィエキッズルーム



キッズルームの様子やお便りは↓をチェック!

## ～今月の健康～ 足先のトラブル解消法!

**加齢とともに足裏はペタンコに・・・**  
足裏中央部には、通常「土踏ます」と呼ばれるアーチ状のくぼみがあります。このアーチを支えているのは足の筋肉や靭帯です。しかし加齢と共に運動不足になり、足の筋肉を使うことが少なくなってきます。また、体重が増えると、足裏の負担が大きくなります。こうした理由で、足裏のアーチは崩れ、足裏が平らになっている「扁平足」になりやすくなります。



**巻き爪は運動不足が原因!?**  
爪には元々、内側に巻こうとする力が働いています。これは、歩く際に足が地面から受ける衝撃を、爪が抑え込む役目を果たしている為。しかし、運動不足で歩くことが少ないと、地面からの衝撃よりも爪が巻く力が上回り、内側にまで巻いていく「巻き爪」になってしまうのです。普段からしっかりと歩くことを心がけましょう。  
巻き爪は、ワイヤーなどで治療する方法も。痛みがひどい人は、皮膚科や形成外科、フットケア外来などを受診することをオススメします。

**かゆくなくても水虫!?**  
暖かくなる春先以降、注意してほしいのが水虫です。水虫はかゆいものと思われている人もいますが、まったくかゆみのない水虫も。足裏の皮がむける事があれば一度皮膚科受診をオススメします。また入浴時指先をよく洗い、浴後はしっかりと水分をふき取りましょう!

**足先トラブル予防法**  
1. アキレス腱のストレッチ  
2. 足指グーパーで筋力アップ  
3. インソールでアーチをつくる  
4. 足に合う靴をしっかりと選ぶ  
竹踏みやマッサージも効果的です!!

**利用料引落日のお知らせ**  
5月の口座引落日は**5月17日(金)**です。前日までにご確認をお願い致します。



サービス提供について不都合なことやご希望がありましたら遠慮なくお話しください。よりよいサービスの為に、対応方法を一緒に考えていきたいと思っています。

