令和　８年

５月　エナジーだより

　春に芽吹いた葉が青々と感じられる季節となりました。
先月は夢前川沿いの桜並木を見た後に、はま寿司へ花見外食ドライブに行きました。皆様思い思いに好きなものを注文され、大変喜ばれていました。また、半年に１度の避難訓練も実施しました。火災ベルが鳴り始めてから、表の駐車場まで避難していただきました。皆様焦らず落ち着いて避難することができ、逃げ遅れる人もいませんでした。
今月は母の日プレゼントがあります。エナジーからささやかですが、プレゼントがあるので楽しみにしていてください。

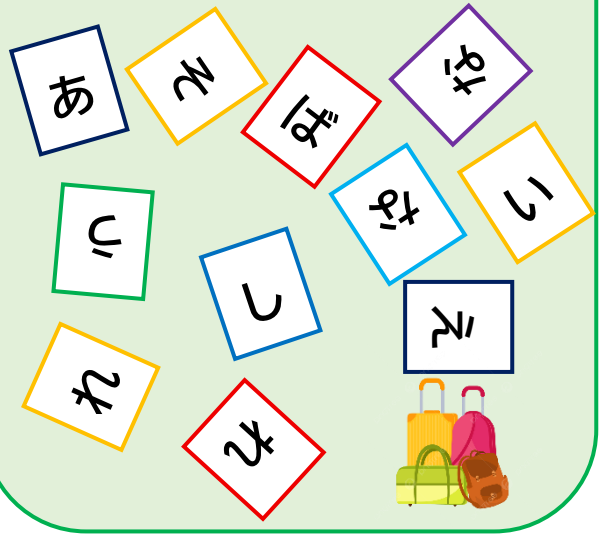
管理者　井口　敦史

お花見ドライブ

３月３１日（火）～４月８日（水）の期間、毎年恒例の夢前川沿いのお花見ドライブに出掛けました。しかも今回は７年振りの外食も併せての外出です。コロナウィルスが流行してから外食は長らく控えていたため、エナジーでの外食が初めての方も多くおられました。皆さん花より団子のようで、「お寿司美味しかった」「また次も連れて行ってね」とお寿司の話ばかりでした(笑)。雨天の日もありましたが、桜も見事でしたね。また来年も是非行きましょうね。

脳トレクイズ　（答えは裏面に）

下のカードを正しい“ことわざ”になるように並べ替えましょう。



紫外線対策をしよう

バリア機能が低下している高齢者の肌は、強い紫外線を浴び過ぎると炎症を起こしやすく、皮膚や目の病気を引き起こす原因になる場合もあります。
５月は屋外で過ごしやすく、外出の機会が多くなりますが、同時に紫外線が強くなる時季でもあるため、対策が必要です。日陰にいる場合でも、地面などに反射した紫外線により、直射光の５０％程度の影響は受けてしまうので注意して下さい。

避難訓練

“もしも”に備えた避難訓練を、今回は４月２０日（月）に行いました。急に鳴り響く火災ベルに慌てることなく、皆さん順番に列を作り、玄関先へと無事移動されました。今や日本各地で地震が相次いでいます。<u>日頃から備蓄品と、避難経路・避難場所の確認を</u>しておくことが大事です。

今月の行事予定

- ５／６(水)～１２(火)　母の日プレゼント
- ５／１８(月)　かにクラブ
- ５／２５(月)～３０(土)　お誕生日会