



岐阜市・タワ-43 2023.5.1  
3F サンサン情報 VOL.160毎月1回発行

5月5日(木)は端午の節句!こどもの日!  
鯉のぼりや五月人形を飾ったり、柏餅やちまきを食べる家も多いのではないのでしょうか。  
五月人形の起源は、戦が続いていた戦国時代とされています。鎧や兜は武士が身を守る大切な防具であり、強さの象徴と考えられてきました。五月人形には男児のたくましい成長を願い、災厄から守る厄除けや、その子の厄を引き受ける役割があるとされているようです。



サンビレッジ岐阜  
HPはこちら

〒500-8856 岐阜市橋本町2丁目52番地 岐阜シティ・タワー43 3F  
社会福祉法人 新生会 サンサントウン事務局  
TEL 058-266-4333 FAX 058-266-4334



## 4月12日(水)健康講座



今回の健康講座は、「歩くために必要な筋肉」と「誤嚥性肺炎を予防するトレーニング」について行いました。

「歩くために必要な筋肉」の講座では、歩く時にどの筋肉が働いているかを自分の身体を触りながら確認した後、膝伸ばしなど筋肉を鍛える運動をしました。「誤嚥性肺炎を予防するトレーニング」では、口・舌の運動、飲み込み運動などを行いました。気温も暖かくなり、行楽シーズンも手前!少しずつ運動の機会を作っていけるといいですね。

(シティタワー訪問看護 リハビリチーム 佐藤)



## サンサンひろばギャラリー

サンサンギャラリーには、写真、絵手紙、水彩画、書道など、色々な作品が展示されています。

5/1~は、サンサントウン職員によるペットの写真が展示されています。ぜひ、見に来てくださいね!



## サンビレッジフーズよりお知らせ

サンビレッジフーズで作ったお惣菜を、3階新生会窓口で販売しております!!

販売日時: 月曜日・水曜日・金曜日(週3回)

16:30~売り切れ次第終了

金額: 1パック 200円



## 今月の事業所紹介 NO.17

### たんぽぽ薬局 シティタワー店

いつもたんぽぽ薬局シティタワー店をご利用いただきありがとうございます。

5月17日は世界高血圧デーの日です。それにちなみ減塩イベントを開催いたします。

日時: 5月23日(火)

時間: 9:00~15:00

場所: たんぽぽ薬局シティタワー店



簡単な減塩についてのクイズに答えていただいた方に減塩商品をプレゼント!

プレゼントは30名様分ご用意してお待ちしています。

料理の味付け工夫でおいしく減塩豆知識の書いたチラシも差し上げます。減塩商品もご用意しておりますので、毎日の食事に少しでも塩分を控える意識にお役立てください。

健康な食生活を送って頂けるようお手伝いさせていただけたら幸いです。気軽にお立ち寄りください!



## 5月24日(水)健康講座

### 『熱中症について』

日時: 5月24日(水) 14:00~14:30

場所: 3階 まなびる一む

担当: たんぽぽ薬局 岡山氏

皆さん、気軽にご参加下さい!!

## 5月のお惣菜おススメ!!

5/5(金) アスパラとベーコンのオムレツ

5/15(月) たらのマカロニグラタン

5/26(金) たけのこの天ぷら



夕飯の一品にいかがでしょうか? 皆様のお越しをお待ちしております!!

## お知らせ

シティ・タワー診療所

5月3日~5日まで休診



歯科・オーラルクリニック

5月3日~5日まで休診



たんぽぽ薬局

5月3日~5日まで休業

