



# 12月デイサービス便り

HANAZONO

はなそのケアセンター <http://www.kumamotokousei.jp>

## 第三回！焼き魚大会！



炭火で焼いた本格的な焼き魚！



おふくろの味はいかが？

食欲の秋ということで、旬の魚で焼き魚大会を行いました！炭火焼きに利用者様も昔を思い出し美味しそうな香りで、皆様大満足でした！



お品書き  
赤サアサ  
魚バジンマ

# 12月活動予定表

	月	火	水	木	金	土	日
第一週	1	2	3	4	5	6	7 お休み
	お手玉シュート			ボール掛けゲーム			
第二週	8	9	10	11	12	13	14 お休み
	後ろへポイ！			かくれんぼ(宝探し)			
第三週	15	16	17	18	19	20 書道教室	21 お休み
	忘年会						
第四週	22	23	24	25	26	27	28 お休み
	ボール掛けゲーム			お手玉シュート			
第五週	29	30	31	・活動予定は変更することもございます。 ・音楽活動は毎週火曜日におこなっております。			
	かくれんぼ(宝探し)						

### 栄養通信

#### 食事から免疫アップ

免疫力を維持して健康を保つ基本はいろいろな食材をバランスよく食べることです。その上で免疫を高める栄養素を積極的にとることがカギになります。

- ・腸内環境を整える食品を味方にする  
～納豆やヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維を含む野菜類
- ・免疫力を支える適量のタンパク質を摂る  
～肉や魚、卵、大豆製品、乳製品は毎日欠かさない
- ・抗酸化成分を含む野菜類をたっぷり摂る  
～ひとつに偏らず多種類の野菜を。
- ・とろみのある料理がおすすめ  
～さめにくく、体も温まる
- ・ビタミンCが粘膜強化に役立つ  
～不足がちで損失もしやすいので意識的に。



体の芯からあったまる、免疫機能アップの食材を用いた温か鍋のご紹介です。

～免疫アップ食材たっぷりのみぞれ鍋～

温かい料理とバランスよい食事で寒い冬を乗り切りましょう。

### マシントレーニングについて

○4機種マシンの目的

- 1.ローイング(猫背を改善する)
- 2.ヒップアブダクション(ふらつきを改善する)
- 3.レッグエクステンション(階段昇降、歩行が安定する)
- 4.レッグプレス(立上る、座る、しゃがむ、歩く等に必要な筋力強化)

○注意事項

- ①1つ1つの動作をゆっくりと行います。
  - ②呼吸を止めずに、力まずに行います。
  - ③痛みがある時は無理をしないようにしましょう。
- ※日ごろ使わない筋肉を動かすことにより、気持ちよく運動してもらうことが目的です。無理をせず楽しく頑張りましょう!(^^)!



### 皆様へのお願い

感染症が流行する季節となりました。皆様の感染を防止するためにも、**食物の持ち込みはご遠慮くださるようお願いいたします。**



### 今月の歌

- ・あわてんぼうのサンタクロース
- ・お正月
- ・はなさかじいさん