

9月デイサービス便り

<http://www.kumamotokousei.jp>  リバーサイド熊本

秋晴の季節となりましたが、まだまだ暑い日が続いております。今月は敬老会を開催致します。日頃の皆様への感謝を込めて、多くの催しを予定しておりますので、是非楽しみにして下さいね。

今月の歌 赤とんぼ

スポーツ吹き矢の様子



旬の食材について おすすめ介護食レシピ

9月 さつまいも

【栄養の特徴】ビタミンC・・・白血球の免疫力を高め風邪にかかりにくくする。
さつまいものビタミンCは加熱損失が少ない。
食物繊維・・・腸を刺激しておなかの調子を整える。
ヤラピン(切り口からでる白い液体)・・・便を柔らかくする。
糖質・・・エネルギー源



【介護食展開】お月見だんご さつまいも・100g、だんごの粉・50g、砂糖・少々、ぬるま湯・適量

- ① さつまいもは皮をむき蒸して粒々がないようにつぶす
 - ② ①にだんごの粉と砂糖、ぬるま湯を加え、こねて丸めて茹でる。
 - ③ 茹でた団子にお好みできな粉や黒蜜、甘辛しょうゆをかけて完成。
- ※ さつまいもを加えることで「いつもの団子」よりもモチモチ感が少なくなります。
* 団子の大きさによっては喉に詰まることがあります。摂食状態に応じて調整してください。

流しそうめんの様子



平成26年 9月 活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
第一週		1	2	3	4	5	6
		指紙引き ゲーム			パタパタ 風船 ゲーム		お休み
第二週	7	8	9	10	11	12	13
	パタパタ 風船 ゲーム	明日 天気になーれ ゲーム		← 敬老会 → がんばろう!		お休み	
第三週	14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
	合同 敬老会	← リハビリ強化週間 →			俳句 教室		お休み
		健康 体操					
第四週	21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
	シニア ヨガ	ホッケー ゲーム		たぐり寄せゲーム		お休み	
		そろばん 教室	書道 教室				
第五週	28	29	30				
	社交 ダンス	色当てボーリング ゲーム		第2週目:清潔チェック 第3週目:体重測定 第4週目:お誕生会 *散髪希望の方は、 スタッフまで お申し付け下さい。			

9月 リハビリからの一言「睡眠」について

健康の為睡眠は大切です。疲労回復や、記憶を定着、免疫機能強化といった役割をもっています。睡眠障害は不眠症が有名ですが、他にも昼間の眠気や睡眠中に起きる病的な運動や行動、睡眠リズムの乱れ等多くの問題が原因です。それらが1カ月以上続く時は、何らかの睡眠障害の可能性が考えられます。適切な治療の為にも、自分の睡眠の問題を把握するのは重要です。