



バレンタインのクッキー作り！

2月13日にクッキーを皆様で作りました！利用者様は「楽しかったよ〜」「80年振りにお菓子作りましたよ」と喜ばれており、出来上がったクッキーは3時のおやつで皆様に食べて頂き「たまに食べるといいわ」と美味しそうに召し上がられていました！



栄養通信

転倒予防～食事から～
身体をつくる食事にも気を配り、転ばない体を作りましょう。

たんぱく質：筋肉や骨の基になるもの
～肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品など

カルシウム：骨をつくるもの
～牛乳やヨーグルトなど乳製品、色の濃い野菜、小魚など

ビタミンD：骨にカルシウムを強く結びつけるもの
～鮭、干ししいたけなどの乾物（少し日にあてるとよい）

基本はバランス良い食事です。日々の食事に少し気かけてみられてはいかがでしょうか。

リハだより

「朝食の重要性」について
朝食はその日一日を活動するための大切なエネルギー源と言えます。朝食を抜くと体温も上がらず、だるさや集中力の低下などの影響を与えます。中でも脳に必要な栄養の補給には大きく関係があります。脳は必要となる栄養素を蓄えられません。その為、肝臓や筋肉や血液中から栄養を取る事に成ります。では、分解して得られる脳にとって1番大切な栄養素はどれでしょう。

- ①アミノ酸
- ②ビタミン
- ③ブドウ糖



平成27年3月 活動予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
健康福祉祭り	ピンポン玉入れゲーム	ピンポン玉入れゲーム	団子汁作り	団子汁作り	輪っかすくいゲーム	お休み
8	9	10	11	12	13	14
リハビリ強化週間						
15	16	17	18	19	20	21
キックスナイパーゲーム ヨガ教室	キックスナイパーゲーム	キックスナイパーゲーム	岩戸観音祭り	風船ポンポンバスケットゲーム	風船ポンポンバスケットゲーム 俳句教室	春分の日 お休み
22	23	24	25	26	27	28
ゆらゆらゲーム	ゆらゆらゲーム	ゆらゆらゲーム	桜の花見(外出)			お休み
			そろばん教室	書道教室		
29	30	31	1	2	3	4
輪っかすくいゲーム	桜の花見(外出)					

口腔ケアについて

歯科衛生士がデイサービスに配置になりました。食事をする時に使う首周りの筋肉の低下を防ぐ事で、誤嚥や誤嚥性肺炎を予防できます。また、それ以外にも口腔内をきれいにする事によって、風邪やインフルエンザを予防する事が出来ます。デイサービスでは、現在歌に合わせた口腔体操や食後のお茶うがいに取り組んでいます。