

デイケアコーナー



普段は物静かな、おばあちゃんですが美味しい蒸し饅頭を皆さんに食べていただけるようにあんこを並べて盛り付けていただいています。

皆さん恒例の風船バレーですが、一戦交えた後にパチリ疲れているはずなのですが、にこやかな笑顔をみせていただきました。

季節柄、栗きんとんをデイ内の皆さんで作りました!最高齢の方なのですが、頑張っで茶巾しぼりをしていただいています。

クエン酸で“疲れ”をとる!

昔から、“疲れたときにはすっぱいものがよい”といわれてきましたが酸味の成分、クエン酸の疲労回復効果が改めて注目されています。

近年、現代人の5~6割は肉体的・精神的な疲労を感じているともいわれます。クエン酸を上手に補って疲労回復に役立ててみませんか。



クエン酸のとり方

1. 1日の摂取の目安1~2g.
2. 1日3回くらいに分けてこまめにとる.
3. 糖質と組み合わせてとる.
4. ビタミンB群と一緒にとる.
5. 有酸素運動で体内に酸素もとりにこむ.

ほうれん草としらす干しのレモン和え

ほうれん草にレモンを組み合わせることで、ほうれん草にたっぷり含まれる鉄の体内への吸収が促進されます。レモンの絞り汁は、ごま和えや白和えにも相性ピッタリです(4人分で大さじ1程度が目安)。

材 料 (4人分)

- ほうれん草..... 300g
- しらす干..... 30g
- レモンの絞り汁(レモン果汁).... 大さじ1



1.ほうれん草をゆで水ですすぐ



2.しらすをかける。



3.レモンの絞り汁もしくはレモン果汁をかける。



長寿バンザイ☆ \ (^o^) / ☆

松原けんさんが103歳で日進市内最高齢者となりました!!
萩野幸三日進市長が長寿を祝いに、日進老人保健施設を慰問されました。

最近の行事

5月～8月誕生日会



▲フラダンスのボランティアの方々がとても素敵な衣装と踊りを披露してくださいました。入所者の方々も、その姿に見惚れて癒されていました。誕生日プレゼントも喜んでもらえたみたいでよかったです。

◀ボランティアの方による美しいオカリナの音色に入所者の皆様も熱心に耳を傾けておられました。「茶摘み」の演奏では、元気に歌を歌いながら手遊びなどして非常に楽しんでくれました。



敬老会・誕生日会 21年9月16日(水)



9月16日(水)、毎年恒例の敬老会を行いました。百賀、白寿、卒寿、米寿、喜寿等々お祝いの方がたくさんみえたので華やかなお祝いとなりました。ビデオを通してではありますが、保育園児の元気な歌や踊りを見ることができ笑顔と元気をもらえました。

また、実習に来ていた学生さんにも参加していただきとても素晴らしい歌声を聞くことができました。

入所者、スタッフ共々素敵な時間を過ごすことができました。

夏祭り 21年8月22日(土)



今年の夏祭りは、例年より規模を縮小し、8月下旬の昼間に施設内で行いました。昼食は豪華お弁当とたこ焼き、焼きそば、フランクフルトの中から2種類を選ぶバイキングとデザートを食べ、いつもより量も多く「美味しい!」と言う声がたくさん聞かれました。午後からは「三本木はやし保存会」の演奏を聞き、太鼓の迫力と音にみなさん喜び、懐かしんで頂けました。また、岩田施設長によるスイカ割りには1番の盛り上がりでした。

皆様のご協力のおかげで事故もなく無事に終わることが出来ました。参加して頂いた入所者、ご家族、スタッフの皆様ありがとうございました。

