

2024年3月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1 スカットボール	2 書道
3	4 サイコロゲーム	5 啓蟄 脳トレ	6 オイルパステル	7 スカットボール	8 カラオケ	9 映画
10	11 カラオケ	12 スカットボール	13 輪投げ	14 ボウリング	15 サイコロゲーム	16 音楽を楽しむ会
17	18 オイルパステル	19 ノコギリ演奏	20 春分の日 カラオケ	21 水墨画	22 脳トレ	23 お楽しみレク
24/31	25 お楽しみレク	26 サイコロゲーム	27 ボウリング	28 お楽しみレク	29 カラオケ	30 音楽を楽しむ会

年が明けたと思ったらもう3月です。春は出会いと別れの季節。卒業や転職、異動など、寂しさもありますが新たな出会いへの期待もあります。一つ一つの別れ、出会いを大切にしたいですね。

★今月のお楽しみ

《昼食》

- ・2日 ひな祭り膳
えび散らし寿司
鶏となすの揚げおろし煮 他
- ・13日 健幸御膳
茶飯、魚のチーズ焼き 他
- ・29日 はとバスツアー
食いだおれの街大阪の旅
お好み焼き・たこ焼き盛り合わせ
串カツ風 他



全門

題字
栗林江利子

2024年3月
池新田デイサービスセンター



PT望月の
これやってみて！

シリーズ 健康
池新田デイサービス
理学療法士



新聞紙を使って『ボール作り&サッカー』

月間デイ
参照

【Ⅰ】破いた新聞紙を足で丸めて新聞ボールを作る

- ・足指の把持力向上
- ・歩行バランスなどの感覚機能向上

イスからの転落に
注意しましょう！

あらかじめ、足で新聞紙をビリビリに破いておきましょう。

足裏と足指を使って、新聞紙を集める



足全体を使って、しっかりと丸める



足裏を使って固く丸める

【Ⅱ】作った新聞ボールを両足で蹴り合う

- ・足の瞬発力向上
- ・転倒予防

両足で新聞ボールを蹴り合う

足首を動かし、足の内側で新聞ボールを蹴る



かかとを床につけたまま蹴る、止める動作を行う



かかとを床につけたまま

かかとを床につけたまま軸として動かす

反対の足で止める



赤鬼が来たぞ！

節分レク



鬼退治玉入れ



活動の様子



鬼の壁画作り



池新田幼稚園ご依頼の
雑巾を縫う



折り紙



季節の花のぬり絵



オセロゲーム



バレンタインパフェ



2月のお楽しみ
メニューで
舌鼓



福岡はとバスツアー弁当

健康ひとくちメモ

春は体調管理をしっかりと！

日々の気温差、昼夜の温度差が激しくなる春は、体がだるい、めまい、無気力、不眠、頭痛などの不快な症状が出やすくなります。

生活のリズムを整える

規則正しい生活

栄養（食事）をとる

栄養バランスを
考えて

自分にあった
睡眠時間を

休養（睡眠）
をとる

体温調節を
しっかりと

出かける時は
上着を持って



東海清風園管理栄養士による
月刊栄養ニュース

防災時に役立つ パッククッキング

パッククッキングとは、耐熱性があるポリ袋に食材を入れて、袋ごと鍋で茹でて（湯せん）加熱調理する方法。

メリット

- ・袋ごと調理してそのまま皿に乗せれば、鍋や皿を洗う必要がなく、茹で水の再利用もできる。
- ・複数の料理を一度に調理でき、温かいものが食べられる。

ツナ缶の代わりにサバ缶やかば焼き、お好みで野菜やキノコを加えても

ポイント

- ・耐熱温度が110℃以上、または湯せん対応の表示がある高密度ポリエチレン製の袋を使用する。
- ・1袋に入れる量の目安は、袋の半分以下がよい。
- ・袋に材料を入れたら袋をもんで混ぜる。袋内の空気をしっかりと抜いてくると巻き、袋の上の方でしっかり縛る。
- ・なべ底に耐熱皿やクッキングペーパー、布巾を敷くと袋が破れにくい。



ツナと塩昆布の炊き込みご飯

- ・無洗米 1合
- ・水 100cc
- ・ツナ缶 1缶
- ・塩昆布 小さじ1

①ポリ袋にすべての材料を入れ、袋の空気を抜いて縛る。

②沸騰した湯に入れ、20分加熱後、火を止めて10分蒸らす。

甘納豆や
レーズンを
加えても

蒸しパン

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・水（あれば牛乳） 100cc
- ・油 小さじ2

- ①ポリ袋にすべての材料を入れて袋の上から揉んでしっかり混ぜる。
- ②袋の空気を抜いて縛る。
- ③沸騰した湯に入れ、弱火で10分加熱後、上下ひっくり返してさらに10分加熱して完成。

★お知らせ★

池新田デイサービスでは、デイサービス利用を検討している方の体験・見学サービスの受け入れをしています（体験・見学は無料です）。尚、感染症の流行状況に応じて、中止する場合があります。お気軽に下記電話番号の相談員にお問い合わせください。



池新田デイサービスセンター

御前崎市池新田4089

☎0537-86-8121



東海清風園
ホームページ
QRコード

