

2023年6月 カレンダー

都合により変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
				1 サイコロゲーム	2 書道	3 お楽しみレク
4 	5 魚釣りゲーム	6 ホーリング	7 オイルパステル	8 音楽を楽しむ会	9 スカットボール	10 輪投げ
11 	12 スカットボール	13 魚釣りゲーム	14 カラオケ	15 生け花	16 クロスワード	17 映画
18 	19 玉入れ	20 脳トレ	21 サイコロゲーム	22 オイルパステル	23 ホーリング	24 音楽を楽しむ会
25 	26 輪投げ	27 書道	28 俳句	29 スカットボール	30 お楽しみレク	

「恵みの雨」梅雨は農作物にとっては必要なものを分かっていても、ジメジメした空気は私たちを憂鬱な気分にしてしまいます。たまっている本を読んだりビデオを見たり、手のかかる料理やお菓子作りなど、普段出来ないことに挑戦してみるのもいいかもしれませんね。

★6月のお楽しみ

- 14日 健康御膳 夏バテ予防 麦飯、豚しゃぶ
- 20日 はとバスツアー弁当 青森の旅 自然と食に癒されよう！ 鶏めし りんごセリー ほか
- 16日 選択食 しらす丼 または そぼろ丼
- 29日 水無月膳



桑の実や
食べて昔を
思い出
澤入市太郎様

ベルマーク・古切手集めます♪

池新田デイサービスでは、ベルマークと使用済み古切手を集めています。ご利用者には周りを切っていただいたり、ベルマークの点数を数えていただいたりする中で、地域との繋がりや社会貢献を感じ取っていただければと思います。

集まったベルマーク・古切手は、様々な教育援助活動や保健医療活動を行う団体に送る予定です。



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



レクリエ
参照

今日からやってみよう！
転倒予防のためのイストレッチ

【Ⅱ】足指の力を鍛える

①タオルの結び目をイスに置いた足の親指と人さし指の間に引っ掛けるようにさむタオルをかけた足を野張り、タオルの反対の端を持って手前に引っ張る(5秒間キープ)



【用意するもの】

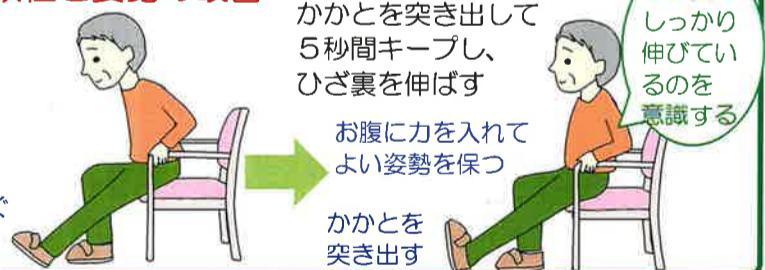
薄手で長めのフェイスタオル、または手ぬぐいを用意し、片側の端に結び目を作る。



【Ⅲ】柔軟性と姿勢の改善

準備

イスに浅く座って、片方の足を前に出す
足をまっすぐ前に出す



☆作ってみよう！梅の炊き込みご飯☆

<分量>

・米 2合
・梅干し 2~3個
*顆粒だし 小さじ1弱
*しょうゆ 小さじ1/2
*みりん 大さじ2
*食塩 小さじ1/4
・しそ、かつお節、ごま等
お好みで

<作り方>

- 米を研ぎ、吸水させておく
- 調味料をすべて合わせる
- 吸水させた米をざるに上げ水分を切り釜に入れる
- 調味料と水を規定量まで入れ軽く混ぜ、梅干しを入れて炊飯する
- 炊き上がったら、梅干しの種を取り除き混ぜて完成！

※そのままでも美味しいですが、かつお節やしそなどお好みで入れてもgood！



梅干しには菌の増殖を抑える作用があります。
ご飯と一緒に炊き込むことで、梅のエキスがご飯全体に行き渡り予防に効果的です！

★食中毒は誰にでも起こりうるもので。日頃から、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠・休養に心掛け、食中毒菌に負けない体力づくりを行いましょう。

高齢者の食事に関する相談を隨時お受けしております。お気軽にお問い合わせください。

東海清風園栄養課 0537-86-3286

★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。
(新型コロナウイルスの感染状況に応じて、中止する場合があります。)
お気軽に右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