

# 2018年11月カレンダー

青字はデイサービス予定です。変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 文化の日 映画
4	5 オイルバステル	6	7 音楽レク	8 スカットボール	9 カラオケ	10
11	12 サイコー ブラザーズ	13 おやつ作り	14	15 水墨画	16 オイルパス テル	17
18	19 紅葉膳	20	21 俳句	22 折り紙	23 勤労感謝の日	24
25	26	27 選択食 音楽レク	28 書道	29 なぞトレ	30	

秋も深まり朝晩には冷たい空気が流れ、身体を温める料理が恋しくなりました。鍋料理にシチューやスープ、豚汁もいいですね。風邪やインフルエンザにかからないよう、暖かくしてお休みください。



## 11月のおたのしみ

14日のおやつ作りは「さつま芋 スウィートポテト風 おやき」です。  
27日の選択食は「ラーメン」です。



題字

河原崎しず様

# 笑門

池新田デイサービスセンター



## 防災訓練

静岡県を含む南海トラフ巨大地震が発生すると言われてからしばらく経ちますが、いつ起こるかわからないからこそ備えが必要です。今回は地震発生、火災発生、津波警報発令を想定した防災訓練を行いました。



### 季節の歌

青き空季節を告げる彼岸花  
鈴木里様

柿もげばシーズン香りほとばしる  
増田正美様

さみしさや木々がやせてく紅葉かな  
渥美八千代様

季節や文字数にこだわらずのびのびと思いのままに作っています。

### OT奈津江のちょこっとアドバイス

シリーズ 健康③ 池新田デイサービス 作業療法士

## ☆ラジオ体操第一で元気に!☆

### <8> 腕を上下に伸ばす運動

肩まわりの筋肉を刺激し、肩こり改善が期待できます。

動作はキビキビと力強く!

腕が前に出ないように  
腕を勢いよく上にまっすぐに伸ばす

肩幅程度に開く  
かかとを上げる

脇が開かないように  
かかとを下げる

肩の力を抜き背筋を伸ばす

### <9> 体を斜め下に曲げ、胸をそらす運動

体の柔軟性を促し、腰痛の予防・緩和に効果的です。

息を吸う  
肩幅よりやや広く開ける  
吐きながら  
腕はやや後ろにひきは伸ばす

息を吸う  
ひざは曲げない  
胸をそらす  
手を足先につけるように

左下に弾みをつけ柔らかく2回曲げる

## ☆インフルエンザ☆

毎年、12月から2月にかけて大流行しますが、11月から徐々に増え始めます。感染を広げないために「かからない」「うつさない」予防をしましょう。

清水看護師のひとくちメモ

- \*症状**
  - 高熱(38度以上)、頭痛
  - 筋肉痛、関節痛、倦怠感
  - 鼻水、咽頭痛、咳などの呼吸器症状
- \*感染経路**
  - 飛沫感染
  - 接触感染
- \*予防**
  - ワクチン接種
  - マスク着用
  - 外出後のうがい手洗いアルコール消毒等
  - 室内の換気、加湿
- \*かかってしまったら...**
  - 早めの受診
  - 休養、水分補給

咳やくしゃみから

## 見学いつでもどうぞ!

「池新田デイサービスってどんなところ?」と思われる方、部屋の様子、中庭、お風呂場など、ご覧になるだけでも、レクリエーション活動に参加されてもOKです。お気軽にご連絡ください。

## 栄養 ☆かぶ☆

かぶの根(白くて丸い)の部分は、消化酵素を多く含み、胸やけの不快感をとったり、食べ過ぎの時の消化吸収を助ける効果があります。また、血行をよくして体を温める作用があります。ビタミンCも豊富で、風邪の予防にも効果的な食材です。

### ★赤魚のかぶら蒸し★

■材料 2人分

- 赤魚 2切
- かぶ 100g
- 人参 10g
- 卵白 1個分
- だし汁 100cc
- 薄口醤油 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1
- 酒、塩 少々
- しいたけ 15g
- 塩 少々
- みりん 小さじ1
- ゆず皮 (あれば)
- 三つ葉 少々

■作り方

- ①赤魚に酒、塩をふって下味をつける。
- ②かぶはすりおろし水気をきっておく。
- ③人参、しいたけは千切りにする。
- ④卵白を泡立て、塩少々と②のかぶを加える。
- ⑤器に赤魚を入れ、④と人参、しいたけをのせる。
- ⑥⑤を蒸し器に入れ、強火で約10分蒸す。
- ⑦鍋に★入れ銀あんを作り、片栗粉でとろみをつける。
- ⑧⑥に⑦をかけ三つ葉をあしらう。

お好みでわさびを添えてどうぞ!

葉にもビタミンなどの栄養素が多いので、捨てないで食べましょう。

魚の代わりに鶏肉やエビ、ウナギを使っても美味しい。体が温まりますよ~

食事に際してご相談は東海清風園栄養課まで ☎86-3286

## 「賛育会フェスタ2018」へたくさんのご来場ありがとうございました。

100th ANNIVERSARY 池新田デイサービスセンター

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