

2019年5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 即位の日	2 八十八夜	3 憲法記念日	4 みどりの日
			新茶会			映画
5 こどもの日	6 振替休日	7	8 新緑膳 生け花 音楽レク	9	10	11 ボウリング
12 母の日	13 オイルパステル	14 輪投げ	15 サイコロ ゲーム	16 水墨画	17 カラオケ	18 魚釣りゲーム
19	20	21 音楽レク	22	23 あつたか会の 皆様による カラオケ	24 口腔講話 俳句の会	25 選択食
26	27 カルタ	28 トランプ	29 書道	30	31 お楽しみレク	

風薫る5月、初夏のさわやかな風に乗って新茶の香りが漂ってきます。

池新田デイサービスでは、例年通り『新茶会』を予定しています。デイサービスの茶娘が美味しいお茶をお淹れします。お楽しみに！

新緑膳メニューは

- ☆ピース御飯 ☆天ぷら
- ☆厚揚げの含め煮 ☆オクラの和え物
- ☆汁椀（茶そば） ☆抹茶ようかん

選択食は



親子丼 or しらす丼



笑門

題字

寺田千万生様

2019年5月
池新田デイサービスセンター

不思議な音色



「サイコーブラザーズ」の松下様による演奏を楽しみました。



「ピヨヨ〜ン、ポヨヨ〜ン」とノコギリを使った楽器の音色に「初めて聞くね。どうやって引いてるんだ？」とビックリ！



ハーモニカに合わせて「春の小川」や「365歩のマーチ」を合唱。



散歩日和



桜や菜の花を見ながらの散歩は、会話が弾みます。

池新田デイに雄大な鯉のぼりが揚げられました。

ご利用者のちぎり絵による鯉のぼりが、元気よく泳いでいます。



こちらからアクセスしてください。

賛育会のイメージソング♪

「なんどでも聴かせて」

笑顔がぎゅっ！と詰まった素敵なダンスビデオが出来ました。是非ご覧ください！！



季節の歌

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。

桜花咲く新年号は令和なり
鈴木里様
茶の香り若葉に光るさわかき
石川松代様

OT奈津江のちょこっとアドバイス

☆座ってできる体操<2>☆(みんなの体操から)

◆胸の運動

- 胸を開いて圧迫を取り除き、呼吸器官の働きを高める。
- 背骨をよく伸ばしてキリッとした姿勢づくりをする。
- 意識して腹式呼吸を行い消化器官の働きを促進する。



★爪切り★



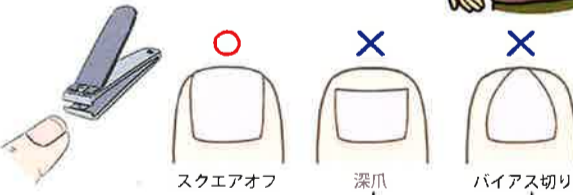
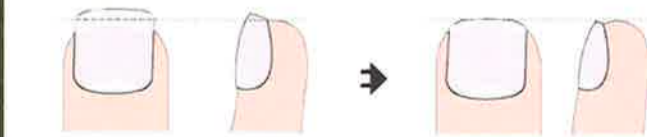
清水看護師のひとくちメモ

高齢になると爪が厚く硬くなり、変形したり割れたりします。伸びた爪は皮膚の引っ掻き傷を作ったり、爪と皮膚の間に汚れが溜まり感染症を起こしたりします。また、割れている爪は衣類などに引っ掛かりケガの発生にもつながりますので、定期的に爪を切りましょう。

◆爪の切り方

- 爪が柔らかい入浴後か、蒸しタオルなどで温めてからが切りやすい。
- 爪と皮膚に隙間がないので、肉を挟んでいないか確認しながら少しずつ切る。

- ① 白い部分を1~2mm位残し 横にまっすぐ切る
- ② 角は引っかからないよう 爪ヤスリで滑らかにする



爪の角を落とすことで爪が肉に食い込み、巻き詰めになる可能性があります。

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。



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

栄養ニュース ☆アスパラガス☆

アスパラガスの旬は5月から6月頃までで、名前の由来ともなったアスパラギン酸がたっぷり含まれ、疲労回復、スタミナ増強にパワーを発揮します。抗酸化作用が高く、老化防止、がん抑制、美容にも効果があります。穂先に含まれるルチンには毛細血管を丈夫にし、血圧を下げる働きがあります。ルチンはビタミンCを多く含む食材と合わせると、その吸収を高める作用もあるので、サラダにして食べると効果的です。

簡単レシピ ☆アスパラと海老の卵サラダ☆

- 材料(3人分)
- アスパラガス 4本
 - エビ 8尾
 - 卵 1個
 - マヨネーズ 適量
 - 塩 少々
 - ★レモン汁 小さじ1
 - ★シーザーサラダドレッシング 大さじ1/2
 - ★黒コショウ 少々

- 作り方
- ① 卵を固茹でし、刻んでマヨネーズと塩を混ぜておく。
 - ② エビを1~2分茹で、冷ましておく。
 - ③ アスパラは根元近くのカクを取り幅3cmの斜め切りにし、一つまみの塩を入れた熱湯で色よく茹でて冷ましておく。
 - ④ ①②③と★を混ぜ合わせ味を調べて出来上がり。



お年寄りからお子様までみんな大好きな味。もちろん私も、つつい食べ過ぎて困る~!

食事に関するご相談は東海清風園栄養課まで ☎0537-86-3286