

2025年1月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 元日 休業	2 休業	3 休業	4 カラオケ
5 お楽しみレク	6 お楽しみレク	7 正月行事	8 口腔指導	9 初詣	10 初詣	11 音楽を楽しむ会
12	13 成人の日 スカットボール	14 ボウリング	15 短歌	16 水墨画	17 池新田高校生健康体操披露	18 お楽しみレク
19	20 サイコロゲーム	21 書道	22 カラオケ	23 お楽しみレク	24 魚釣りゲーム	25 映画
26	27 ボウリング	28 生け花	29 脳トレ	30 輪投げ	31 サイコロゲーム	

2025年は巳年です。七福神の一人である「弁財天」。蛇は弁財天の使いとしてともに祀られることも多く、福を連れてきてくれる象徴です。たくさんの福を呼び込む年になるといいですね。

★1月のお楽しみ

《昼食》

- 7日 七草がゆ
- 15日 小豆がゆ
- 17日 新春膳
海鮮散らし寿司
卵豆腐のあんかけ 他
- 23日 握り寿司実演

《おやつ》

- 4、6、7日 練り切り
- 11日 お汁粉（鏡開き）

笑門

題字 鏡太が様

2025年1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

座位バランス改善体操 <1>

月間デイ参照

◆手を前に伸ばす ◎前の物が取りやすくなる

①片手を真っすぐ前に伸ばす 反対の手も行う（左右各10回）

②両手をそろえて 真っすぐ前に伸ばす（10回）

指先を見る 背中が真っすぐ やや前傾する

腕は水平に

足は少し引く 転倒しないよう、イスの座面を持つ

◆左右上下リーチ ◎左右上下の物が取りやすくなる

①片手を真横に伸ばす 反対の手も行う（左右各10回）

②片手を真上に伸ばす 反対の手も行う（左右各10回）

顔は正面を向く 腕は水平に 背すじを伸ばす

伸ばした方向に 体を傾ける

健康ひとくちメモ 規則正しい生活で、今年も元気に！

- 「起床」「朝食」「昼食」「夕食」「就寝」、睡眠と食事の時間がほぼ毎日同じリズムで生活できるといいですね。適度な運動があると、より良い
- 体重、血圧などを測る習慣をつけましょう。体調の変化に早めに気づくきっかけになります。

焼き芋

中庭菜園で収穫したさつまいもで焼き芋を作りました。

おいしくて 心も体も あったまる！

クリスマス会

ハンドベル

陽気な サンタクロース

キャンドルサービス

クリスマスソング合唱

壁画、「クリスマスツリー」

プレゼントを

三角形に切った厚紙に紐や毛糸を巻いて、とんがり屋根とツリーの三角模様を作りました。

とっても 素敵！

新年の挨拶 センター長 栗山政子

明けましておめでとうございます。今年も皆様の健康と笑顔溢れる一年になりますよう職員一同己（み）を引き締め、サービス向上に努めてまいります。本年もどうぞよろしくお祈り致します。

風邪予防は食事から！免疫力アップの食事

風邪の原因は、ほぼウイルスによるものといえます。免疫力が低下しているとウイルスの侵入を防ぐことができません。「風邪」の症状が起こりやすくなります。また、乾燥は鼻やのどの免疫力を弱めるだけでなく、ウイルスを増殖させてしまいます。体調管理、環境コントロールはもちろん、外出時のマスク、こまめな手洗いやうがいなどで、風邪の原因となるウイルスをブロックしましょう。

バランスのとれた食事をしっかりと

栄養バランスのいい食事は、免疫力の低下を防ぎます。鼻やのどの粘膜を強化するといわれているビタミンAや、アミノ酸が豊富な動物性タンパク質も風邪予防には欠かせません。代謝を円滑にする働きがあるビタミン類の中でも、特にビタミンCは免疫の働きに欠かせません。

おすすめ レシピ 粕汁（4人分）

【材料】

- 生鮭、ごぼう、れんこん 大根、人参、里芋
- きざみねぎ
- 水+昆布(10cm角) 1000ml
- ☆醤油(or 麺つゆ) 大さじ1
- ☆みそ 大さじ1強
- ☆酒かす 100g
- ・油(炒め用) 小さじ1

【作り方】

- ①ポウルに■を用意する。
- ②油でゴボウを炒めてフタをする。
- ③レンコン、人参を加えて炒める。
- ④さらに一口大の鮭と里芋を加え、ポウルの昆布と水を入れて蓋をし、沸騰したら昆布を取り除く。
- ⑤☆をポウルに入れ④の汁を少し入れて溶き鍋に入れます。

体がぽかぽか温まり、風邪予防・ひき始めにぴったりです♪

★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