

～新年のごあいさつ～

明けまして おめでとうございます。新しい年が始まりました。

今年も、皆さんがいつまでもお元気で、そしてご自宅での生活がより良くなる様に、ご利用者の皆さん、ご家族の皆さんと一緒に、取り組みや活動を考えていきたいと思っております。その為に、皆さんからのご意見やご要望をお待ちしております。

どうぞ本年もよろしくお願いいたします。

デイサービスセンターみなくちみんなの家 職員一同



バケツ田んぼでとれた米を脱穀、もみすりして、五平餅作りをしました。



デイサービスの終わりの掃除を進んでして下さっています



～今月のテーマ別体操（更衣編）～

1月のテーマ別体操は「着替えをしやすいするための体操」です。最近着替えをされる時に、靴下ははきにくい、ズボンの片方の足が入りにくい、上着の袖が通しにくい、といったことはありませんか？

衣類を楽に着るためには、上半身と下半身の柔軟性や筋力を向上させる必要があります。

今月は手を後ろに組んで腕を上げ下げする体操や、両手を握って前に伸ばし、体をねじる体操などを行います。着替えは生活リズムを作る大切な動作です。いつまでもご自分の力で着替えができるよう、ご自宅でもこれらの体操を試していただけたらと思います。



1月の行事予定

ボランティア演奏会など



誕生日会



おやつ作り



1月15日(水)

1月14日(火)

1月20日(月)

1月30日(木)

折り紙教室

尺八演奏会

ギター演奏会

1月8日(水)

1月11日(土)

1月16日(木)

1月25日(土)

管理栄養士よりコメント



冬の風邪

年もあらたまり1年のスタートとなりました。気温が低く空気が乾燥する時期なので、風邪のウイルスが活発に活動するのにベストな環境で風邪をひく人が多くなります。

かぜ対策として 第一にうがいが大切

…ウイルスを除去し喉の乾燥を和らげる働きがあります

栄養面

- ・ タンパク質 たまごや豆腐…体力をつけて回復力を高める
- ・ ビタミンA 緑黄色野菜…鼻やのどの粘膜を保護する
- ・ ビタミンC 野菜類 果物 芋類…抵抗力を高める
- ・ ビタミンE 種実類 植物油…血行をよくする
- ・ からだを温めてくれる食材…ねぎ ニンニク 生姜 葛



スーパーやコンビニで手軽に買える食べ物

カットフルーツ…ビタミンCの補給。

スポーツドリンク…エネルギー源になる糖分や汗でカラダから失われるミネラルの補給。少しずつ飲みましょう。

ゼリー…喉ごしが良く、気分もスッキリ。

プリン…栄養価が高く熱で消耗した体にぴったり。

焼き梅干し茶

梅干し1個をトースターやフライパンで焼き色がつくまで温めます。

焼いた梅干しをほぐして種を取り、熱々のお茶を注ぎます。

緑茶・ほうじ茶・玄米茶など不発酵のタイプがベターです。

お粥

喉が腫れて固形物を飲み込むのが難しい時は、消化がよく胃に優しいお粥が良いです。



社会福祉法人 近江ちいしば会
ホームページ <https://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家
滋賀県甲賀市水口町本丸2-54

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093