



9年目がスタートしました

「デイサービスセンター みなくち みんなの家」は、この4月で9年目を迎えることとなりました。今年度も、日々の体操だけでなく、畑の作業やおやつ作り、掃除などの様々な活動を通して、ご自宅での生活を長く続けて頂けるように支援をして参ります。

「みなくち みんなの家に来たい、来てよかった、身体も心も元気になれる。」と思って頂けるよう、職員一同努力して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



畑の草引きと、種芋の準備をされています。

種芋の植え付けをした後、隣の畑も耕してくださいました。



手順を確認しながら、ぼたもちを作られています。

3月の活動報告

だんだん暖かくなり、皆さんを外での活動にお誘いする機会が増えています。

3月はじゃがいもの植え付けをしました。今まで畑をしてこられたご利用者さんに、いつ頃からどんな準備をしたらよいか、種いもの種類は何がよいかなど、様々なアドバイスを頂き、お彼岸頃のお天気が続く日に植えることを決め、計画的に準備を進めました。前日に切って灰をつけておいた種いものは、あっという間に植えられましたが、それまでの準備や段取りを考えること、またこれから収穫までに草引きや肥料まきなどを計画して実行することは、とても良い頭の体操になります。月に1回行っている、おやつ作りのレクリエーションでも、調理の手順を考えることや、手先、指先をしっかりと動かすことが、頭の体操につながっています。

これからも、みなくちみんなの家では体を動かす体操だけでなく、頭の体操にも力を入れて、皆さんのご自宅での日常生活を送るための支援をして参ります。

4月の行事予定

おやつ作り

4月11日(土)



誕生日会

4月6日(月)

4月7日(火)



管理栄養士よりコメント



お茶の時間にしませんか？

ホッと息つくリラックスタイムや、友人とのおしゃべりを楽しむ際に欠かせない《お茶》。ひと口にお茶といっても日本茶や紅茶やウーロン茶など種類は様々です。これらはすべて同じツバキ科の茶の木から作られますが、発酵の有無や栽培方法や製法の違いにより分類されます。

*お茶の種類で選ぶ

煎茶…生産される8割が煎茶で、甘味・旨味・渋味を兼ね備え、爽やかな飲み口で、飽きがこないお茶です。

番茶…番茶の「番」の字には、「普段の」「日常的な」という意味があり、毎日の生活に溶け込むお茶です。

ほうじ茶…煎茶や番茶を強火で炒って、香りを出したもの。

香ばしい飲み口で、胃にやさしく、食事に合うお茶です。

玄米茶…炒った玄米を番茶や雁ヶ音(かりがね)とブレンドしたものです。

茶葉が少ない分、カフェインや渋みも少なく、家庭で安心して飲めます。

麦茶…大麦の種子を煎じて作られていて、茶葉は使っておらず、ノンカフェインなので安心して飲めます。



*お茶のカテキンの幅広い健康効果

- ① 抗酸化作用
- ② 殺菌作用
- ③ 抗ウイルス作用
- ④ 免疫力向上効果
- ⑤ 血液をサラサラにする効果

インフルエンザの感染予防にも活用できると言われています



お茶の楽しみ方は人それぞれ。いつ・誰と・どんな所でなど、生活のあらゆる場面にそっと寄り添い、彩りを与え続けてきたからこそ、長きにわたって愛され続けています。

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