



# デイサービス虹ニュース

～心と体が動く**元気**が見える**デイサービス**～

おたより④月号

## 【 なないろ給食 】



月に一回のお楽しみ「なないろ給食」。今回の献立は「天ぷらと菜の花の和え物」でした。食事前に管理栄養士によりメニューの紹介がされ**菜の花**はデトックス効果（腎臓のろ過機能、老廃物を出す）があり、**血管の老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を取り除く効果**があると説明してくださいました。おいしい上に健康になれると皆さんとても喜んでくださいました。

## じゃが芋植えました！



3月の暖かい日、利用者様にじゃが芋植えのお手伝いをお願いすると「いいよ♪」とOKしてくださいました。

慣れた手つきで草取りをして下さる様子でしたので、お話を伺うと「昔地元で畑をよくしていたのよ」とお話してくださいました。畑作業に手慣れた利用者様のおかげで無事、今年もじゃが芋を植えることが出来ました。

## 歩行プログラムは2年目に突入します！！

これまで皆さんが歩いた距離は何と**琵琶湖4周を越えました！！**1年間の総距離は、ルーム**21168周**、距離は約**846.7km**でした。今月4月より2年目に突入しますが、これまで通り月間記録の確認や今後は年間記録も見ていけたらと思います！！

個人では年間を通してルームを**1900周**以上されている方がおられます。琵琶湖1周にはまだもう少しありますが、引き続き取り組んでいきましょう！！3月の月間記録は**2584周の新記録**でした！！皆さん1年間ご苦労様でした。これからも一緒に頑張っていきましょう！！





# ☆カレンダー☆



日	月	火	水	木	金	土
				1 体重測定	2 体重測定	3 体重測定 口腔衛生日
4	5 体重測定	6 体重測定 介護相談員さん	7 体重測定 すまいる市	8 カレー作り 	9 口腔衛生日	10
11 	12 散髪週間 とくしまる	13 散髪週間 口腔衛生日	14 散髪週間	15 散髪週間	16 散髪週間 なないろ給食 	17 散髪週間
18	19 口腔衛生日	20	21 すまいる市	22 口腔衛生日	23 パン作り 	24 お誕生日週間
25 	26 お誕生日週間 喫茶ひまわり とくしまる	27 お誕生日週間	28 お誕生日週間 口腔衛生日	29 お誕生日週間	30 お誕生日週間	

## これからは『小グループ体操』

### も行います！！

今年度より生活動作の獲得や身体機能の向上を目指して少人数による体操も行っていきます。体操の種類も増やして皆さんの元気に繋がるようにしていきたいと思えます！！皆さん一緒に頑張りましょう！！



## 🌸 花の飾りつけ 🌸

デイサービス内の天井に飾られた色鮮やかな手作りの花の数々。これ実は利用者様が協力して作って下さった花なんです！手先が器用な方が綺麗に気持ちをこめて作って下さったので美しさが増していますね。

