



# 2021年9月カレンダー

都合により変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			書道	水彩画	ボウリング	映画
5	6	7	8	9	10	11
	魚釣りゲーム	スカットボール	サイコロゲーム	読み聞かせ	作品作り	お楽しみレク
12	13	14	15	16	17	18
	裁縫	ちぎり絵		<b>敬老行事</b>		オイルパステル
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
	輪投げ	書道	ちぎり絵	ビンゴゲーム	俳句の会	音楽を楽しむ会
26	27	28	29	30		
	浜岡カルタ	回想法	スカットボール	映画		

## 午後のひととき



◇日常生活動作維持体操 (今日は、トイレ体操)



◇ぬり絵



◇職員とオセロ対決  
◇プリント

# 笑門

題字 鈴木真知子

2021年9月  
池新田デイサービスセンター



きれいに切り取ったひまわりの花や葉を、たくさん並べて、素敵な壁画が出来ました。



## 壁画

PT鈴木の  
ちょこっとアドバイス

シリーズ 健康 58  
池新田デイサービス  
理学療法士

☆日常生活動作体操<16>☆ 月刊デイ参照

◆食事動作体操 楽しく食事が出来るようにトレーニングする。

### ●体を左右にひねる運動

(左右交互に4回)  
◎体幹の回旋の強化、  
胃腸の動きの促進

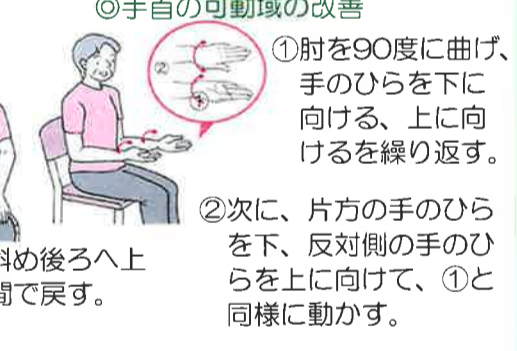


●腕を内外に動かす運動  
(①、②：各10回)  
◎手首の可動域の改善



### ●腕を内外に動かす運動

(①、②：各10回)  
◎手首の可動域の改善



●グーパー ◎手指の巧緻性の向上  
●腕を左右交互に出し、  
伸ばした手がパー、  
曲げている手をグーにする。  
次に、伸ばした手をグー、  
曲げている手をパーにする。(各5回)

## 月刊☆栄養ニュース ☆骨粗しょう症予防について☆

- カルシウム不足にならないためのポイント
- ① 3度の食事をバランスよく
- ② カルシウム (Ca) を多く含む食品を毎日の食事に取り入れる
- ③ ビタミンDも不足しないようにする (Ca吸収促進)
- ④ リンの取りすぎ注意! (Caの吸収の妨げ)
- ⑤ アルコールやたばこの飲み過ぎ、吸いすぎに注意! (Ca吸収の妨げ)
- ⑥ 適度な運動を心がける

【例えば・・・】

②カルシウムを多く含む食品：  
桜えび、チーズ、しらす干し、わかさぎ、  
油揚げ、モロヘイヤ、小松菜など

③ビタミンDを多く含む食品：  
乾燥きくらげ、しらす干し、イワシの丸  
干し、鮭、いくら、卵、干し椎茸など

④リンを多く含む食品：  
スナック菓子、インスタント食品、加工  
食品など

日光浴でビタミンDがつけられる!  
カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくりられます。夏の直射日光を長時間浴びることは、皮膚のダメージにつながりますが、適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。  
冬であれば30分～1時間程度散歩に出かけたり、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。

## 夏のお楽しみ

(8月18日、19日)  
今年の夏は、暑くて雨がが多い。ご利用者にひとときの「楽」と「涼」を届けました。

### 盆踊り

職員によるかき氷屋とたこ焼き屋がオープン!

「ありがとう。」「おいしいよ。」という声をたくさんいただきました。

かき氷とたこ焼き

職員によるかき氷屋とたこ焼き屋がオープン!

「あ、いらっしゃい! かき氷あるよ。」  
「美味しかった。ごちそうさま。」

## ★季節の変わり目、体調の変化に注意!

9月の日中は残暑が続き、朝夜は涼しくなり、寒暖差が大きくなります。自律神経のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなるので注意が必要です。

### ◆注意したい症状

肩こり、腰痛、頭痛、めまい、不眠、食欲不振、便秘、下痢、イライラ、気分の変化、冷え、むくみ など

### ◆対策

- バランスのとれた食事を心掛ける  
旬の野菜、タンパク質
- こまめな水分補給
- 軽い運動  
ストレッチ、散歩
- 体温調整ができる服装  
上に羽織るもの、首や足首を温める
- 体を温める  
38℃～40℃のお湯に浸かる

★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。  
(新型コロナウイルスの感染状況に応じて、中止する場合があります。)

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

東海清風園  
ホームページに、  
デイサービス職員による健康体操の動画  
があります。リフレッシュタイムに、是非  
ご利用ください。

### ◆カルシウムたっぷり! シラスのおやき◆

■材料 (4人分)  
・ご飯 2膳分 ・卵 2個  
・シラス 50g ・チーズ 40g  
・小松菜 4本 ・塩 少々 ・油 適量

■作り方  
①小松菜はラップに包んで電子レンジ500w  
で1分半加熱し 冷水で冷やす。水気をよく  
絞って荒くみじん切りする。  
②卵を溶き、しらす、チーズ、小松菜、ご飯、  
塩を加え混ぜる  
③熱したフライパンに油を入れ、両面こんが  
りと焼く