

2024年4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 カラオケ	2 ボウリング	3 スカットボール	4 輪投げ	5 サイコロゲーム	6 脳トレ
7	8 お楽しみレク	9 書道	10 サイコロゲーム	11 生け花	12 脳トレ	13 カラオケ
14	15 オイルパステル	16 音楽を楽しむ会	17 お楽しみレク	18 水墨画	19 ボウリング	20 映画
21	22 サイコロゲーム	23 スカットボール	24 ノコギリ演奏	25 オイルパステル	26 音楽を楽しむ会	27 お楽しみレク
28	29 昭和の日 脳トレ	30 映画	2024年度の月一回のイベント食は、「懐かしのあの味を求めて、昭和食堂へようこそ」です。お楽しみに！			

4月6日(土)～15日(月)に、令和6年「春の全国交通安全運動 2024」が実施されます。新入生、新入社員と、道路には初心者マークがいっぱいです。思いやり運転を心掛けましょう！



★4月のお楽しみ

- 《おやつ》
- 1日 開園30周年祝い菓子(葛川屋)
 - 3日 お花見和菓子
- 《昼食》
- 12日 懐かしの味〔昭和食堂〕
スパゲッティナポリタン
イタリアンサラダ、ポタージュ他
 - 18日 開園記念膳

笑門

題字 廣川 いくの 様

2024年4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

座っているときのバランスがよくなる体操

月間デイ参照

【I】テーブル拭き (左右各10回)

①イスに浅く座り、背もたれにもたれる

②テーブルの上を布巾で拭くように手を前方に伸ばし左右に動かす

③左右の手を入れ替えて、同様に行う

【II】お尻で前後に移動 (前後各5回)

①イスに座り、左右のお尻を浮かせ、前後に移動する。

イスから転倒しないように、ひじ掛けのあるイスで行いましょう。

イスに浅く座ると負荷が強くなります。体力に合わせて加減しましょう。



笑顔とともに30年。これからもよろしくお祈りします。



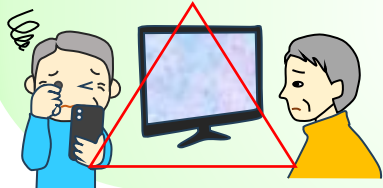
ご挨拶
池新田デイサービスセンター 栗山 政子

四月よりセンター長を務めさせていただきます。皆様が住み慣れた地域、そしてご自宅で引き続き安心して生活が過ごせますよう、職員と共に良きサービス提供を目指して参りたいと思っております。

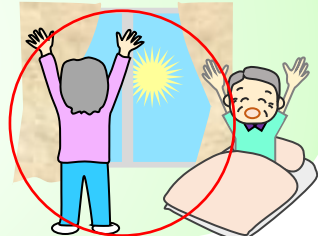
健康ひとくちメモ

体内時計を整えよう！

春は新しい生活のスタートや新しい出会いなど、生活環境の変化により生活リズムが乱れがちになります。夜更かしを避け、朝の光を浴びましょう。



夜のスマホやテレビのブルーライトを避ける



ノコギリ演奏とハーモニカ



春がきた！



ひと工夫して美味しく食べよう！

ムセたりのに詰まったりしてしまいそうで、食べたくてもどうしようかなと思ってしまうもの、ありますよね。ひと工夫するだけで食べやすくなることがあるので、試してみてください。

パサパサ
パサつく
パン、カステラ、芋類など

ポロポロ
ばらける
ご飯、そば、かまぼこなど

さらさら
むせる
水、お茶、ジュースなど

パラパラ
はりつく
海苔、わかめ、葉物など

もちもち
ねばつく
お餅など

★ちょっとひと工夫！★

- 適度な水分を含ませる
パサつくものは水分を含ませしっとりさせる
- つるんとさせる
ゼラチン等でまとめるとばらけず、のどごしがよくなる
- 油脂やつなぎでまとめる
マヨネーズで和えたり、つなぎに卵を入れるとまとまりが良い
- あんをかける
「あん」をかけることによりばらけにくくなり、のどごしもgood
- 調理法を工夫する
「つぶす・する」など形状を変えたり、「煮込む・蒸す」などすると食べやすい
- とろみをつける
水分でむせる際はとろみをつける

★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(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

