

2024年5月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 八十八夜 新茶会	2 新茶会	3 憲法記念日 カラオケ	4 みどりの日 お楽しみレク
5 子どもの日	6 振替休日 水彩画	7 ピンゴゲーム	8 読み聞かせ 紙芝居	9 楽しい川柳	10 魚釣りゲーム	11 映画
12	13 ホウリング	14 浜岡カルタ	15 書道	16 水墨画	17 サイコロゲーム	18 音楽を楽しむ会
19	20 俳句	21 おじゃま投げ	22 生け花 口腔指導	23 動体視力ゲーム	24 スポーツ観戦 作品作り	25 お楽しみレク
26	27 輪投げ	28 スカットボール	29 カラオケ	30 ピンゴゲーム	31 すくろく	

～夏も近づく八十八夜～
新茶の季節です。初物（はつもの）のお茶を飲むと、1年間無病息災で過ごせるとの言い伝えがあるそうです。茶所静岡のおいしいお茶を飲んで、元気に過ごしましょう！

★5月のお楽しみ

《昼食》

- ・15日 釜揚げしらす丼
- ・21日 新緑膳
- ・29日 懐かしの昭和食堂



MAY
ミックスグリーンポトサラダ/ライス
ペイザンヌスープ/クリームソーダ



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

立ち上がりがスムーズになる体操

月間デイ参照

【I】タップダンス (回数10回)

①イスに座り、両足を上げて、足の裏を合わせながら「パン」と言う



②足を下し「ドン」と言う



慣れてきたら「ドンドンパンパン・ドンパンパン」とリズムに合わせて①～②を行きましょう。

【II】ヒップダンス (回数10回)

①イスから数センチお尻を上げ、「ドン」と言いながら座る



②「パン」と言いながら手をたたく



開園30周年記念植樹

中庭に2本の桜の木を植えました。

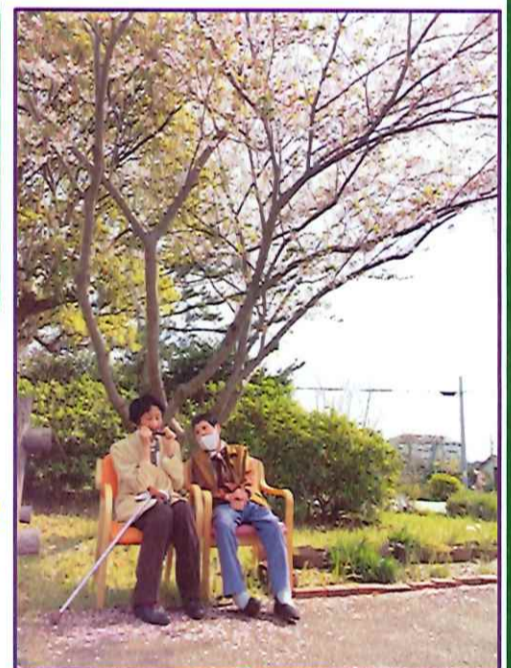


早く大きくなってきれいな桜の花を咲かせてほしいな！

オイルパステル



中庭で摘んだタンポポを見て、「よく見たらこんな風になってただね～」と言いながら、パステルの色を選んでいました。



のどかな午後、満開の桜の木の下で奏でるハーモニカの音が、中庭に広がっていきます。

健康ひとくちメモ

高齢者に多い熱中症に注意！

熱中症は寒暖差の激しい5月6月から増え始めます。

高齢者が熱中症になりやすいのは、なぜ？

- 高齢者は、身体の水分量が成人より10%少ないので、水分が少し失われただけで熱中症になりやすい。
- 高齢者は、暑さやのどの渇きを感じる機能が低下し、暑さ調節がうまく行えず、水分補給が遅れて熱中症になりやすい。

エアコンなどを使って室内を涼しくして、こまめな水分補給を！



東海清風園管理栄養士による月刊栄養ニュース

体重や食生活のセルフチェック！

「低栄養」とは健康な体を維持するために必要な栄養が足りないことを言いますが、低栄養に陥ってしまうと免疫力が落ちて病気にかかりやすくなったり、体力の低下、活動量が減り筋力が低下することで転倒しやすくなります。

◆BMI（身長と体重のバランス値）で低栄養かどうかのチェック

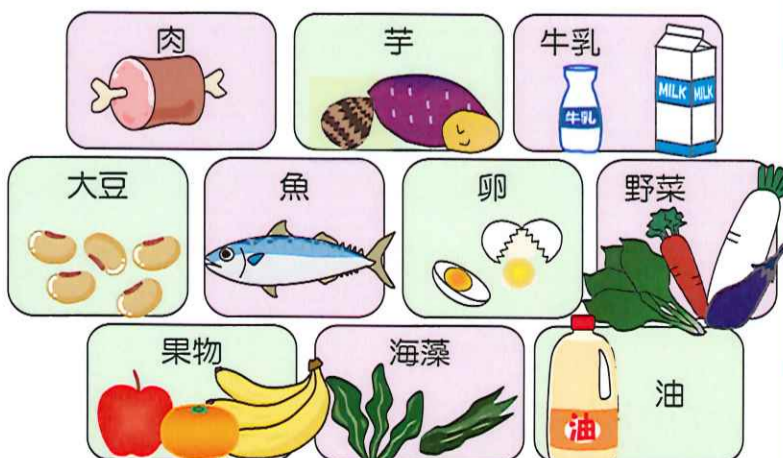
BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

やせ	普通	肥満
BMI < 18.5	18.5 ≤ BMI < 25.0	25.0 ≤ BMI

※高齢者の目標とする数値は：BMI 21.5以上25未満（日本人の食事摂取基準より）

◆「10食品群チェック」

一日の中で何品目の食品群を食べたか、丸を付けてみましょう。健全でバランスのとれた食習慣をサポートするための簡単なセルフチェックです。一日に7つの食品群以上の摂取を目指します。



★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

