

# 2024年6月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 音楽を楽しむ会
2	3 輪投げ	4 スカットボール	5 ノコギリ演奏	6 魚釣りゲーム	7 ビンゴゲーム	8 カラオケ
9	10 サイコロゲーム	11 輪投げ大会	12	13 カラオケ	14	15 書道
16 父の日	17 音楽を楽しむ会	18 生け花	19 カラオケ	20 水墨画	21 夏至 お楽しみレク	22 ボウリング
23/30	24 スカットボール	25 春爛漫	26 俳句	27 脳トレ	28 紙芝居	29 お楽しみレク

ムシムシじとじと、うっとうしい季節になりました。雨の日は、見たかった映画を見たり、好きな音楽を聴いたり、気持ちだけでもさわやかに過ごしましょう。天気の良い日には窓を大きく開けて、新鮮な空気を取り込みましょう！

## ★6月のお楽しみ

### 《昼食》

- 5日 健幸御膳 わかめご飯  
鶏の唐揚げほか
- 15日 昭和食堂 ビーフカレーライス  
コールスローサラダ  
玉子スープほか
- 21日 水無月膳 梅おかかご飯  
アジの南蛮漬けほか

### 《おやつ》

- 21日 メロンパフェ

# 笑門

題字 石原剛

2024年6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

## 着替えが楽になる体操

月間デイ参照

### 【I】体を伸ばしてひねる

(左右交互に6回)

効果：背中中の張りを解消  
転倒予防

片手で太ももの内側を押しながら体をひねり、反対側の手のひらを上にあげ斜め後ろに伸ばす

斜め後ろに  
目線は伸ばした親指を見るように

太ももの内側を押す

背すじを伸ばす

イスから転倒しないよう注意して行いましょう!

### 【II】足の曲げ伸ばし

(左右各2回)

効果：膝痛予防

①片足をイスの座面に上げる  
※両手で足を抱えて持ち上げても良い

1・2・3・4

②4秒間で足を前方に伸ばしイスの上に戻す

4秒間でゆっくり伸ばす

## 新茶会

ご利用者に手伝っていただき、茶娘に变身。美味しい新茶を飲んでいただきました。

美味しいですよ！

## 藤の花のオブジェ

本物みたいできれい!

## 機能訓練

おしゃべりしながら楽しく

## 健康ひとくちメモ★高齢者の夏バテ対策のカギ

- こまめな水分補給
- 栄養バランスの良い食事  
タンパク質やビタミン、ミネラル、クエン酸の接種を心がける
- 適度な運動や入浴
- 温度・湿度管理

※高齢者は、自分では気温や体調変化に気づきにくいので、周りのフォローが大切です。

## えびす屋でお手伝い

駄菓子の値札シールを貼る  
ついでにお買い物

【えびす屋】  
毎週月・金曜日  
14:00~15:30営業

えびす屋  
よつばの家

お待ちしております。

## 家庭での食中毒予防

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

### ◆食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、

- ▶ 細菌を食べ物に「**付けない**」
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」

という3つのことが原則となります。

## 食中毒予防の3原則

- 付けない**  
・手洗い  
・器具の洗浄、消毒
- 増やさない**  
・適切な温度での保管  
・調理後は速やかに食べる
- やっつける**  
・加熱殺菌

出典：厚生労働省HPより

## ★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