

2024年9月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 お楽しみレク カラオケ	3 サイゴゲーム	4 脳トレ	5 輪投げ	6 映画	7
8	9 スカットボール	10 サイゴゲーム	11 魚釣りゲーム	12 ボウリング	13 脳トレ	14 カラオケ
15	16 敬老の日 生け花 敬老行事	17	18 ボウリング	19 水墨画	20 オイルパステル	21 お楽しみレク
22	23 振替休日 映画	24 書道	25 ノギリ演奏	26 カラオケ	27 スカットボール	28 音楽を楽しむ会
29	30 サイゴゲーム					

9月21日から30日は、「秋の全国交通安全運動」です。たまった夏の疲れにより、注意力散漫になりがちです。正しい交通ルールやマナーを知り、安全について考えましょう！

★9月のお楽しみ

《昼食》

- ・13日 健幸御膳
麦飯 マスのムニエル
鶏肉と蓮根の甘酢炒め
- ・17日 敬老膳
散らし寿司
赤魚の粕漬焼き
- ・30日 昭和食堂
ポークチャップ 豆腐サラダ
南瓜のポターージュ トライフル

笑月

題字 松本登様

2024年9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

月間デイ
参照

姿勢を整え、見た目年齢を若返らせよう！

【Ⅰ】骨盤前後傾 (5回)


①息を吐きながらへそを見る
②鼻から息を吸いながら背すじを伸ばし、胸を張る



転倒に気をつけて無理のない範囲で行いましょう！


【Ⅱ】股関節伸ばし (左右各5回)

①イスの前側にお尻だけ座る
②左足首を左手で持ち、股関節の伸びを感じながら足を後ろへ引く
③反対側も同様に行う




【Ⅲ】足関節反らし (左右各5回)

①左足を右の太ももの上に乗せる
②左手で左足の先を持ち、足首を反らすように引きながら、上半身を右後ろにひねる
③反対側も同様に



【Ⅳ】猫背改善 (2セット)

①右手にチラシを持ち、上から背中に回す
②左手で下から受け取る。反対側も同様に行う。
③チラシを半分に折り、①②を繰り返し、チラシがつかめなくなるか、両手が触れるまで行う。



健康ひとくちメモ ★自分の生活を見直そう！

厚生労働省では、毎年9月を『健康増進普及月間』と定めています。健康に対する国民の一人ひとりの自覚を高め、健康づくりの実践を促進していくことを目的としています。スローガンは「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」です。

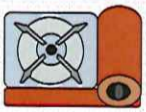
東海清風園管理栄養士による月刊栄養ニュース

災害に備えよう～非常食事編～

備えておきたい物



水
最低でも一日
1ℓ～3ℓ必要



カセットコンロ
食事を温めたり簡単な調理ができる

主食
無洗米、
レトルトご飯、
そうめん
カップ麺

副食
缶詰、
レトルト食材
フリーズドライ食品

あと便利な備品

食品用ポリ袋（耐熱温度130℃、湯せん可）
鍋、トング、おたま、キッチンばさみ
食品用ラップ、アルミホイル、ペーパータオル
紙皿、紙コップ、割箸、使い捨てスプーン、除菌スプレーなど

ハイいらっしやい！

夏だ！元気だ！
かき氷が旨い！



フラダンス

フラダンスグループ
《リリレファ》の方々が来てくれました。ご利用者と一緒に踊り、素敵な時間が過ごせました。

ご利用者と植えたひょうたんの苗がグリーンカーテンになって、暑い日差しを遮る働きをしてくれています。



＊バッククッキング ポットでご飯

- ポットの容量に合わせて1/3の水を入れる。
- 熱に強いポリエチレン製のポリ袋を使う。（「高密度ポリエチレン製」「食品包装用」の無地マチなし）
- 1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。

【1人分の分量】

全粥の場合	米 30g	水 150cc
米飯の場合	米 60g	水 90cc

【作り方】

- 1.米を洗ってポリ袋に入れる。
- 2.分量の水を加え、空気を抜いてポリ袋の口をしっかりと結び、1時間吸水させる。
- 3.電気ポットに入れ、98℃になってから1時間加温する。

★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

