

2024年10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1		脳トレ	やまびき会奉納	カラオケ	スカットボール	お楽しみレク
6	ノコギリ演奏	口腔講話	ボウリング	オイルパステル	カラオケ	本町「二の組」 屋台見学
13	スポーツの日	水彩画	お楽しみレク	脳トレ	水墨画	ボウリング
20	絵手紙	生け花	書道	俳句	書道	音楽を 楽しむ会
27	絵手紙	おしゃみ投げ	テレビで脳トレ	お楽しみレク		

★10月のお楽しみ

＜＜昼食＞＞

- 12日 秋祭り膳
鮭散らし寿司
さつま芋とエンドウの煮物
- 17日 健幸御膳
梅入り餅ご飯の焼きサバ丼
キャベツと生揚げの炒め物
- 23日 昭和食堂
ハヤシライス
リンゴ入りポテトサラダ

＜＜おやつ＞＞

- 12日、14日 秋の和菓子

賛育会フェスタの開催

日時：10月27日（日）11：00～
会場：東海清風園、池新田デイサービス
皆さまのご来場お待ちしております。

笑門

題字増田様

2024年10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

立ち上がるための体操

【I】足首伸ばし、反らし (5回)

①少し浅めに座り
少し足を引く

②少し前傾になり
膝を少し前へ
傾ける

【II】骨盤前傾 (2回)

①少し浅めに座り
少し足を引く

②座面を持ち、
体を伸ばしたまま
前へ傾ける

【III】足回し (5回)

①片足を伸ばし
全体を回す
(反対側も)

②「外開き」
「内開き」
を繰り返す

【IV】前傾動作+骨盤前傾 (5回)

①イスに浅く座り、背すじを伸ばし
足を少し開く

②両手を肩の高さに上げ、肘を伸ばし
前に出す(床と平行)

③そのまま体幹を出来るだけ前に倒し
お尻が少し浮いたらその状態を保つ

敬老行事

池新田デイサービス
最高齢 清水正恵様
(105歳)

その他、「百寿」「白寿」「米寿」の
皆さまを表彰させて
いただきました。

「さくらんぼ音楽隊」の皆さま

ご利用者による
銭太鼓演奏

職員も
頑張り
ました。

健康ひとくちメモ 転倒事故に注意しよう！

10月10日は「転倒予防の日」です。転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しているそうです。

手すりや滑り止めを設置

コードは壁に沿って固定する

カーペットを固定する

段差をなくす

東海清風園管理栄養士による月刊栄養ニュース

健康は食事から～低栄養について～

低栄養とは身体に必要なたんぱく質、エネルギーなどが不足して健康な身体を維持することが難しい状態のことをいいます。低栄養が続くと以下のような症状の引き金になります。

- フレイル・・・健康な身体を維持する機能が低下した虚弱、脆弱した状態
- サルコペニア・・・筋肉量減少、筋力低下により身体全体の機能が低下する状態
- ロコモティブシンドローム・・・筋肉や骨など運動器の障害により、日常生活に支障が出る状態

いつもの食事にプラス

納豆 たまご さば

豆腐 ネギ

油揚げ あおせ

低栄養予防の食事のポイント

①1日3食しっかり食べましょう！
1度にたくさん食べられない場合は回数を増やしたり、間食で補う

②バランスの良い食事(主食、主菜、副菜)

主食(ご飯、パン等) → バランス
主菜(肉、魚、大豆) → 良く
副菜(野菜、きのこ、海藻) → 食べる

特にタンパク質は不足しがちです。
タンパク質を多く含む主菜はしっかりととりましょう！

★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