

さくら咲く

題字塗り絵：岡村光枝様



今年も佐倉デイは花ざかり～

花に触れる
ことも
できました

腹話術

『人形劇サークル・ドレミ』腹話術のボランティアさんが来てくれました。



4月の活動



生花



花も咲くけど、草も生えるね…

外出活動



数えながら足踏みをしましょう

コグニサイズ

今年度は『コグニサイズ』で楽しみながら心身の活性化に取り組んでいきます!! また様子をお伝えしたいと思います。

～職員紹介～

4月から佐倉デイに異動となり、ご利用者の皆様や職員に温かく迎えていただきました。「今日も楽しかった。また来るよ」と言っただけなのが元気の源です。よろしくお伝えいたします。



廣川いくの

見学希望の方はご相談ください

「佐倉デイサービスセンターってどんなところ？」
コロナウイルス感染対策の為、見学前の体調管理等をお願いしながらご案内させていただきます。

予備があると安心!

佐倉デイサービスでは、不織布マスクの着用をお願いしています。大勢の方に安心安全にご利用いただくためにも、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

～佐倉デイ5月スケジュール～

日	月	火	水	木	金	土
1			1 おやつ・練り切り お茶会	2 おやつ・練り切り お茶会	3 憲法記念日 新聞折り紙	4 みどりの日 カラオケ
5 こどもの日	6 理髪 振替休日 映画鑑賞	7 理髪 脳トレ	8 理髪 季節の歌	9 理髪 輪投げ	10 理髪 書道	11 飾り制作①
12	13 飾り制作②	14 口腔指導 音楽会	15 飾り制作③	16 水墨画 言葉遊び	17 ゲーゴルゲーム	18 回想法
19	20 脳トレ	21 新緑膳 生け花 シュートゲーム	22 水彩画	23 玉入れ	24 買い物ゲーム	25 記憶チャレンジ
26	27 のこぎり演奏	28 輪投げ	29 昭和食堂 的当てゲーム	30 おやつ・抹茶ハフエ お茶の話	31 神経衰弱	

水墨画



水彩画



口腔指導

今月は5月14日(火) 歯科衛生士がお口の機能を診てアドバイスをいたします。相談してみたいことがあればお気軽に職員にお伝え下さい。

月間栄養ニュース

～今月のテーマ「体重や食生活をセルフチェックしましょう」～

低栄養という言葉を知っていますか？ 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。低栄養になると、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)から低栄養かどうかのチェックをすることが出来ます。また、バランスの良い食生活が来ているか、セルフチェックを行いましょう。

☆ 定期的な体重測定は健康管理の上で重要です。

BMI(体格指数)： 肥満度の指標

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

※ 高齢者の目標とする数値 BMI21.5以上25未満 (日本人の食事摂取基準より)

やせ	普通	肥満
BMI < 18.5	18.5 ≤ BMI < 25	BMI ≥ 25

〔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のための簡単なセルフチェックです。一日に7つ以上の食品群の摂取を目指しましょう。



食事に関する相談を随時お受けしております
お気軽にお問い合わせください
東海清風園 栄養課 0537-86-3286



発行：社会福祉法人賛育会 佐倉デイサービスセンター
〒437-1603 御前崎市宮内70 ☎0537-85-8120



携帯電話からも
アクセスしてね

