

さくら咲く

題字塗り絵：後藤さく様

祝長寿

9月12日から17日を敬老週間として長寿をお祝いしました。

大正12年生まれ。10月で101歳です。

今年『百賀』のお祝いです!

敬老行事

鶴亀の練り切り

七福神や傘踊り、人形劇などのステージも楽しみました。

皆で三つ編みのヒモをたくさん作ってるんです。何ができるんでしょう?

水墨画

園芸

敬老膳

デザートバイキング

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。

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?」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。

~佐倉デイ 10月スケジュール~

日	月	火	水	木	金	土
		1 理髪 映画会	2 理髪 神経衰弱	3 理髪 書道	4 理髪 輪投げ	5 ボールゲーム
6	7 脳トレ	8 音楽ショー 笑顔	9 的当てゲーム	10 玉入れ	11 音楽会	12 秋祭り膳 回想法
13	14 秋の和菓子遠投大会	15 手遊び	16 水彩画	17 健幸御膳 水墨画	18 口腔指導 ボウリング	19 季節の歌
20	21	22	23 昭和食堂	24	25 生花	26
★ おたのしみレク週間 ★						
27 賛育会フェスタ	28 新聞折り紙	29 ゲーゴルゲーム	30 釣りゲーム	31 ハロウィンパフェ カラオケ	口腔指導 今月は10月18日(金) 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。	

9月の活動

皆で三つ編みのヒモをたくさん作ってるんです。何ができるんでしょう?

水墨画

園芸

工作

口腔指導

月間栄養ニュース ~今月のテーマ「健康は食事から!低栄養について」~

~~ 低栄養が進むとどうなるの? ~~

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状態(虚弱、脆弱な状態)
- 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した状態
- 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た状態

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! : 3回食事をすることで必要な栄養を摂取することができます。1度にたくさん食べられない場合は回数を増やしたり、間食で補いましょう。

②バランスの良い食事(主食、主菜、副菜) : 主食(ご飯、パン等)、主菜(肉、魚、大豆)、副菜(野菜、きのこ、海藻)をバランス良くしっかりと食べましょう。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を忘れずとりましょう!

いつもの食事にプラスすることで簡単に無理せず栄養を摂る事ができます。

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