

さくら咲く

題字塗り絵：中嶋正様

屋台風

おでん

おやつの時間におでん屋さんが登場です。おいしそうな匂いに誘われて「おかわり」の声。短時間で完売となりました♡



こういうおやつもいいね

はとバス弁当 愛知

紅葉膳



ボランティアさんとのふれあいも楽しいひとときです。

傘踊り



岬巡りに行ってきました

十一月のひとこと

秋のリース作り

庭で材料になるものを見つけてきました。



おしゃれなリースのできあがり!



佐倉いきいき活動

《歩行距離の看板作り》



まずは材料の買い出し

木工

切って、組んで、塗って…



距離の計測



さっそく次の制作にとりかかっています。



完成しました!! 散歩コースに設置します。

早いもので、今年も師走となりました。1年間、佐倉デイサービスの活動にご理解・ご協力いただき、心よりお礼申し上げます。年末は30日まで営業いたします(30日は15時30分までの短縮営業)。年明けは1月4日から通常営業となります。皆様、どうぞよいお年をお迎えください。



12月

～佐倉デイ12月スケジュール～

短い秋も過ぎ、急に寒さを感じる季節がやってきました。寒いとどうしても動くことが少なくなりがちですが、冬を乗り切る体力・抵抗力を保つためにも、栄養をとり、運動と休息を適度に組み合わせて過ごしたいものです。



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	妻はまだ何かしてをり 除夜の鐘 (日野草城 作)				ジエスチャーケイブ	ゲーゴルゲーム
3	4	5	6	7	8	9
	理髪 ボウリング	理髪 愛唱歌	理髪 傘踊り	理髪 じゃんけん大会	理髪 焼き芋 的当てゲーム	焼き芋 新聞チャレンジ
10	11	12	13	14	15	16
	輪投げ	生花	健幸御膳 輪投げ	水彩画	地の神様献立 釣りゲーム	口腔指導 玉入れ
17	18	19	20	21	22	23
	記憶チャレンジ	のこぎり演奏 はとバス弁当	フラワーアレンジ	音楽会	冬至献立 おやつ・ねいきい 回想法(年末)	クリスマス会 おやつ・ねいきい
24	25	26	27	28	29	30
	クリスマス会 クリスマス膳	書道(正月)	神経衰弱	脳トレ	映画鑑賞	15:30終了 カラオケ
31	<p>歯科衛生士の口腔指導 今月は12月16日(土)です 名倉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。</p>					

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。

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。大勢の方に安心して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。



お荷物の中に予備のマスクが1枚あると安心ですね。

月間栄養ニュース

今月のテーマ『高血圧について～減塩の工夫～』

《高血圧の診断基準値》75歳以上の方の場合
135/85mmHg未満

参考：日本人食事摂取基準2020年度ヘルシーネットワーク

★1日の塩分の目安★
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
高血圧の方の目安・・・6.0g 未満

参考：厚生労働省『日本人の食事摂取基準(20年度版)』

調理で工夫!

- ①酢や果汁などの酸味をプラス!
- ②だしなどで旨味をプラス!
- ③牛乳や豆乳でコクをプラス!
- ④香味野菜で香りをプラス!
- ⑤香辛料(ハーブやスパイス)を活用!



<高血圧が引き起こす病気>

- ・脳血管障害
(脳出血、脳梗塞、動脈瘤、くも膜下出血等)
- ・心臓病(心肥大、狭心症、心筋梗塞等)
- ・腎臓病
- ・動脈硬化

普段の食事で実践!

- ①食塩量の少ない調味料を選ぶ
・・・減塩商品、マヨネーズ、ケチャップなど
- ②味噌汁の回数を工夫
・・・食べる頻度を減らす
- ③調味料の使い方を工夫する
・・・「かける」ではなく「つける」
- ④麺類の汁を残す
・・・全部飲み干すと1日の塩分量を超えてしまいます



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

