

丸子の里 き☆ら☆り 通信

平成 20 年 4 月 発行 第 14 号

〈介護予防通所介護〉 デイサービスセンター丸子の里

指先使って脳活性！！



★★「きらり」★★と光る作品が出来上がりました。

空き容器に紙粘土、ビーズ、ボタンなどを使用して世界に一つだけの作品を作りました。皆さんとても上手に作っていました。脳トレーニング、手指の運動にもなり良かったですね。



お魚(まぐろ?)

皆さんの作品

桜

歩行訓練に行きました！

春



木蓮(もくれん)のお花の前で



玉露の里でお買い物

天気の良い日に玉露の里へ歩行訓練に行きました。桜の花や満開の木蓮(もくれん)の花もありとてもキレイでした。玉露の里でお買い物もでき

健康豆知識

『骨粗鬆症』

骨粗鬆症とは？

カルシウム不足から骨の密度が減少し、骨がスカスカになり、折れやすくなる病気です。

骨粗鬆症になりやすい人

- ・カルシウム不足の人
- ・偏食する人
- ・運動不足の人
- ・過労、ストレスを感じる人

予防するには？(食生活編)

- ・カルシウムをたくさんとる
- ・ビタミンD、K2をとる

予防するには？(運動編)

- ・骨にカルシウムを蓄えるためには骨に体重をかける運動を！

お問い合わせご相談はお気軽にお電話下さい

デイサービスセンター丸子の里

TEL 054-257-5303

FAX 054-257-5308

予防型 担当：川島・長嶺

