

丸子の里 き☆ら☆り 通信

平成21年 11月 発行 第33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
トレ
ニング
で
ご飯
づくり

今月は秋の味覚 松茸ごはん・・・
といきたかったのですが、松茸は手が届かず、松茸スープの素とエリンギを使った“松茸風ごはん”を作りました。
根菜たっぷりのおつゆと共にボリュームたっぷりのお昼ごはんが出来上がりました。たまごサラダや今が旬な柿もおいしくいただきました。



秋の大運動会

今年も『きらり』では秋の大運動会を盛大に楽しく開催！！選手宣誓を合図に玉入れ、ペットボトルを倒し、パン食い競争などで盛り上がりました。中でもお着替え競争はチームで団結しモデルさんをいち早く学ラン姿とセーラー服姿に着替えさせた方が勝ち！

皆さん昔話花を咲かせながら、楽しみました。



秋を求めて団部へ



10月の中旬のさわやかな秋晴れの日、
歩行訓練を兼ねて皆で秋をみつけに出かけました。
毎日の運動の成果を試す、絶好のチャンス！ お天気にも恵まれ、
見渡す限り広がるコスモス畑の中を気持ちよく歩きました。
日頃の運動は本当に大切ですね♪

コスモス畑で
青空体操

足踏み



きらりで行う運動の紹介

今月はきらりで行っている足踏みの紹介です

10回×2回程度を毎回行うと効果的♪

《 効果 》

この動作を繰り返すことにより、階段の昇り降りが楽になり歩行も安定します。また、足の裏を刺激するため「骨粗しょう症」の安定します。



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 きらり TEL 054-257-5303

FAX 054-257-5308

予防型 担当： 和田・宮崎