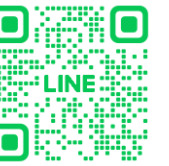


10月の活動の紹介

こんな活動をしました!

公式LINEに登録すると... ①デイサービスとの連絡が便利になります! ②デイサービスから皆様の素敵なお写真をお送りできます! 是非ともご登録をお願いします!!



園芸活動



① 植え替え → ② 肥料をやる → ③ 水やり

10月上旬から中旬実施

パンジーの芽が少し大きくなり、植え替えをしました。水やりを毎日していただき、だいぶ大きくなりました。苗を東部マルシェで売りました。



早く大きくなるといいね~

② 肥料をやる



③ 水やり

たくさんあるね~



蒸し芋 (手作りおやつ)



こんな活動をしました!

17日(木) 焼き芋作り 18日(金) 鬼まんじゅう作り 19日(土) 大学芋作り

10月17日(木)18日(金)19日(土)実施

さつまいもを洗っていただき、17日(木)は蒸して炒めて焼き芋風に、18日(金)は鬼まんじゅう、19日(土)は大学芋を作りました。



芋を洗う

大きな芋だなあ~



細かく切る



機能の訓練と向上の活動

東部マルシェ参加

10月26日(土)実施

色々なお店を回りながら、買い物を
楽しめました。仮装して、楽しい
時間を過ごしていただきました。
パンジーの売り上げも好調でした。



いろいろ買ったよ!

どれにしようかな~

しめ縄作り



10月中旬、下旬実施

12月に向けて皆さんに紙
紐をほどいて頂きました。
扇や花などの飾りも作りま
した。



やりだすと楽しいね~



健康コラム: 食事、水分補給について

私たちは、飲み物だけでなく食事からも水分を補給しています。3食しっかり食べることは、実は水分摂取にもなっています。

体調が優れない時は、ゼリーやヨーグルト、プリン、スープなどさっぱりしたものがお勧めです。

水分摂取は水やお茶など好きな飲み物で大丈夫です。ただし、下痢や嘔吐がある場合には、スポーツドリンクなどで補給すると良いでしょう。スポーツドリンクには糖が含まれているため糖尿病の方は摂りすぎに注意しましょう。また、脱水には、コーヒー、濃い緑茶、紅茶などカフェインを含む飲み物はお勧めできません。

食事で気になることがありましたら、職員までご相談ください。

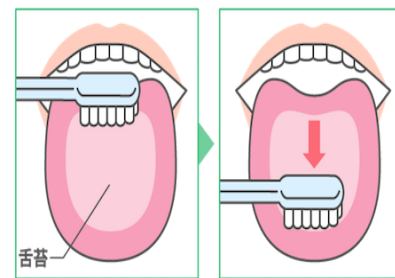
水分の多い野菜&果物ランキング

	野菜	果物
1	レタス	いちご
2	きゅうり	すいか
3	大根	みかん
4	トマト	梨
5	にんじん	りんご



口腔機能向上訓練

歯科衛生士おすすめの舌磨きです。ぜひ試してみてください。やり過ぎて舌を傷つけないように行いましょう。



引用: 口臭科学研究所

奥から手前へやさしく10回程度

1日1回行いましょう

注意: やり過ぎて舌を傷つけないように行いましょう。



誤嚥性肺炎を予防する舌みがき



11月の行事予定



11月11日(月)
~13日(水)予定
11月19日(火)

焼きおにぎり
(手作りおやつ)
☆お楽しみランチ☆
(だし香るあんかけヒレカツ)

