

デイサービスセンター便り

令和6年3月号

寒暖の差が激しい日が続きます。皆様いかがお過ごしでしょうか。
まだまだ風邪やインフルエンザの猛威が続きます。体調を崩されることなく、
元気に過ごしましょう ♪ うがい、手洗い忘れずに !

活動紹介

<節分>



レクで節分行事を行いました。
皆様大きな声で「鬼は外〜！」と豆の代わりに玉を鬼めがけて投げました。



<特別給食・細巻き寿司>



2月は節分にちなんで細巻き寿司を召し上がって頂きました。



おしらせ

☆出張理容トマトが3/12(火)にあります。
(カットのみ2,400円、顔そりのみ1,100円です。)
希望される方は職員にお申し出下さい。

<手作りおやつ・ミニピザ>



今月の手作りおやつは餃子の皮にピザソースを塗り、具を乗せてトースターでこんがり焼いたミニピザを作りました。

皆様「珍しいねえ、美味しい」とおかわりをされました。



今月のおすすめ 健康情報

フレイル状態って知っていますか



要介護状態の一步手前の事を言います。

代表的なもの

- ・滑舌が悪くなる → 嚥下困難になります。
- ・体幹の筋力低下 → バランスが悪くなり、転倒しやすくなります。
- ・ふくらはぎの筋力低下 → 転倒・骨折に繋がります。

出来る事からコツコツと！

家の中でウォーキングや足踏みをわざわざ外に出なくても、
家の中で雨知らず足踏みだけでもトライしましょう。

