

デイサービス

みゆき苑 便り

令和元年6月号



そば職人さんが来苑!

目の前で職人さんの蕎麦づくりを見学。
豪快にそばを打つ姿に皆さん釘づけに。
「目の前で打ってもらった蕎麦は別格だね!」と打ちたての蕎麦を笑顔で召し上がっておられました。



制作レク

梅雨をイメージした貼り絵を毎日少しずつ作り込みました。だんだん形となり「どんな物が出来上がるのか来るたび楽しみだった。」と完成した大作を鑑賞されていました。

リハレク

運動会シーズン到来。様々なスポーツにチャレンジしました。手首の力で引っ張るリハ綱引きやゴルフレクなどを行いました。新コースに「慣れるまで苦戦する!」と攻略法で盛り上がりました。



郷土料理

今月は宮城県の郷土料理で「油麴丼、伊達巻、おぼろ汁」でした。召し上がられた宮城県ご出身の方は、「前日に献立表を観て懐かしいメニューで楽しみだった。おぼろ豆腐の入った汁も生姜が効いてさっぱりとしておいしかった。」と笑顔で故郷の味を楽しまれていました。



6月のレク予告♪

6月のリハレクは指先と手首を使う稲植えゲームや、腕の力を使って上肢筋力を鍛えながらチームワークで楽しむグラウンドホッケーです。

創作レクは、季節のアジサイを折り紙で作ります。



6月のメニューから♪

郷土料理メニューから、千葉県ではおなじみ(?)の花椿(飾り巻き寿司)に挑戦します!

きれいな模様がうまくなるか? どうぞお楽しみに!



今月のトピックス



梅雨の季節となりました。植物にとってはよい季節ですが、私たち人間は体調不良を訴える方が多くなるようです。特に気をつけたいのが低気圧による頭痛です。雨が降って気分が良くない上に頭まで痛かったら憂鬱ですね。偏頭痛でお悩みの方は多いと思います。そこで偏頭痛の予防法をいくつかご紹介します。

- ・アルコールを控える
- ・鶏レバーに多く含まれるビタミンB2を摂取する
- ・アーモンドに多く含まれるマグネシウムを摂取する
- ・水をこまめに飲む
- ・しっかり寝る



これで今年の梅雨は頭痛に悩まされずに済むかも?!

見学・体験受付中

デイサービスの過ごし方は?
雰囲気はどうか?
素朴な疑問にもお答えします。

お気軽にご連絡ください。

047-461-3294

社会福祉法人 和習会

習志野台みゆき苑

- ☆特別養護老人ホーム
- ☆ショートステイ
- ☆デイサービス
- ☆居宅介護支援事業所

船橋市習志野台4-46-7