

# デイサービスセンター 大原

令和4年7月

だより

〒707-0412  
美作市古町 1850-1  
デイサービスセンター大原  
TEL 78-0550

基本理念：あなたの笑顔と夢を わたしの笑顔と夢で 心を込めて応援します

今年の梅雨明けは昨年より20日も早く発表されましたが、ここ1・2週間は雨や曇りの日が多く蒸し暑い日が続いています。室内にいるからと油断せず、こまめな水分補給と適切に冷房を使用して熱中症の予防、体調管理に努めていきましょう。さて、デイサービス大原では6月の行事「ミニ運動会」を6月21日・22日・23日に行いました。まずは赤組と白組に分かれて代表者による選手宣誓です。始めこそ緊張した様子もありましたが、頭にハチマキを巻きなかなか様になっていました。準備体操をした後、いよいよ競技スタートです。うちわを使用し色々な物を運んでいきます。軽快な音楽によって、まずは難易度軽めのお手玉から。自分の番をドキドキしながら待ち、イザ！！意外と難しいのが風船です。上手のうちわでバランスを取らないとすぐにどこかに飛んでいきそうになります。みなさん、すごく真剣です。赤組も白組も一歩も譲らない白熱の戦いになりました。よく笑い、よく動いた、そんな楽しい一日となりました。



4月からいよいよ機能訓練がスタートし、個別、小集団でのリハビリもすっかり定着してきました。福永先生指導のもと、足あげ、歩行練習などを中心に日々頑張っています。年を重ねるにつれ、段々と足も上がりにくくなります。イスに座り重りをつけ負荷をかけ足を上げることで筋力の強化に繋がります。“継続は力なり！”転倒を防ぎ、毎日を楽しくすごしていきましょう。

## 行事予定

| SUN | MON | TUE | WED       | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----------|-----|-----|-----|
|     | 1   | 2   | 3         | 4   | 5   | 6   |
| 7   | 8   | 9   | 10<br>夏祭り | 11  | 12  | 13  |
| 14  | 15  | 16  | 17        | 18  | 19  | 20  |
| 21  | 22  | 23  | 24        | 25  | 26  | 27  |
| 28  | 29  | 30  | 31        | 1   | 2   | 3   |

今月のメニューは、コロツケ、新玉葱と平天の炒め物、シタスとブロッコリーのサラダ、フルーツです。今回のコロツケには、旬の新じゃがを使用しました。旬の食材を食べることで、免疫力を高めたり、抵抗力を付けたりと、丈夫な体作りにつながるので、季節の食材を積極的に取り入れた献立を心がけています。

今月のお食事