

デイサービスセンター 大原

令和6年9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

立秋も過ぎて暦のうえでは秋だというのに、まだまだ残暑の厳しい毎日ですが、みなさんお変わりありませんか？

デイサービスセンター大原では8月20、21、22、23日の4日間納涼「夏まつり」を行いました。“金魚すくい”“わたがし”“かき氷”“花火スライドショー”を楽しみました。金魚すくいでは、大物ねらいの人... 数をたくさんねらう人... さまざまでしたが、みなさん終了の合図がわからないほど一生懸命で目が輝いていました。わたがしでは、男性職員がねじりはちまきで作ってくれ「あまくて美味しいなあ」とうれしそうに食べている姿はほほえましく



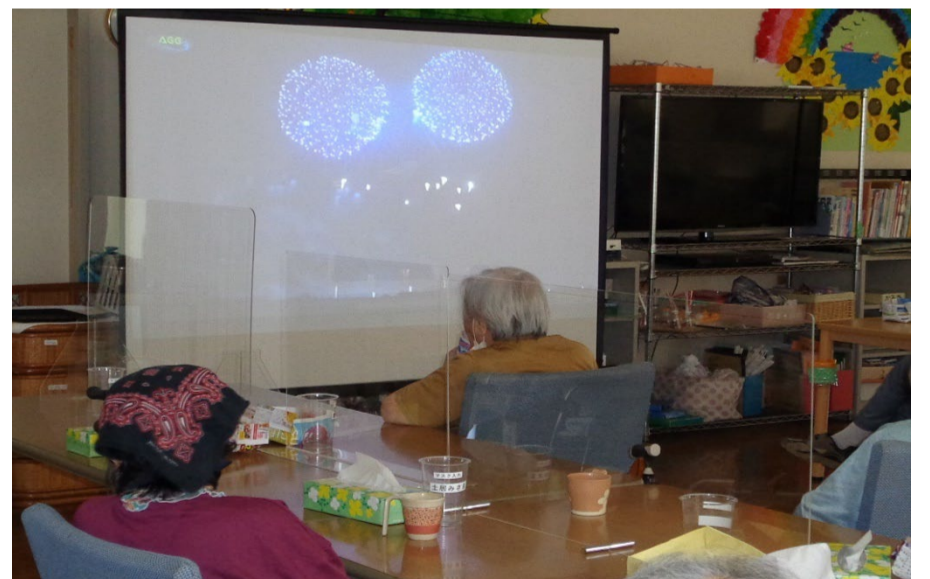
思いました。かき氷では、ふわふわのかき氷にたっぷりのシロップをかけて、かわいた喉をうるおしました。

花火のスライドショーでは、各地の有名な花火大会のスライドをデイルームでゆっくりと観ていただき、大きな花火には歓声も上がっていました。おやつにたこ焼きが出ると「今日は色々食べたけど入るかなあ？」と言いながらもみなさん別腹で、ペロリとたいらげていました。

朝夕の暑さは少し落ちついて来ましたが、まだまだ暑い日が続いていますので水分や食事をしっかり摂っていただき、元気に過ごして下さい。

行事予定

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



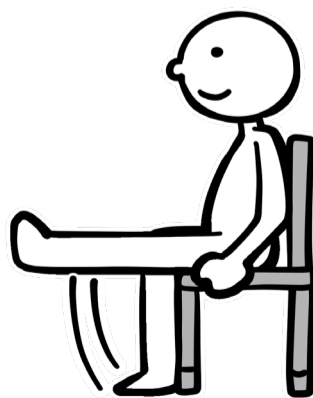
～リハビリ体操～

今月から自宅でできる運動を一つずつ紹介していきます。今回は膝痛を予防・軽減するために、膝関節周囲の筋力を鍛える運動です。

- ① イスに深く腰掛け、背筋を伸ばします。
- ② 太ももが上がらないように注意をしながら、膝を5秒かけてゆっくり伸ばします。
- ③ 膝を伸ばした状態で5秒保持し、5秒かけてゆっくりおろします。
- ④ 同じ足で10回続け、反対の足も実施します。

※注意

- ・痛みが強い場合は控えましょう。
- ・呼吸を止めないようにしましょう。
- ・膝の少し上の筋肉を意識して動かしましょう。



ね。よいものです

昔の思い出話を語り合うのも

を食べながら

甘いばちもち

が込められて

いたようです。

穀豊穡の願い

もち米には五

いす。小豆の赤い色は邪気を払い、

えるため、お供えとして作る家庭が多いです。

ご先祖への感謝の気持ちや敬意を伝えるため、お供えとして作る家庭が多いです。小豆の赤い色は邪気を払い、

お盆の時期にぼたもちを作るのは、

今月の献立は、ぼたもち、赤魚の梅

香煮、ひじきのくるみみね、フルーツ

です。

今月の献立は、ぼたもち、赤魚の梅香煮、ひじきのくるみみね、フルーツです。



今月のお食事