デイケアだより

遊びを通じて
あなたの
機能回復を

今回は、ミニ運動会を開催しました。
定番の玉入れ・借り物競争の他に、
スリッパ飛ばしというユニークな競技も
行っていただきました。スリッパ飛ばしでは、
7メートル飛ばした方も・・・。すごい！！

童心に返る玉入れです（^O^）／

写真ではわかりにくいですが・・・
飛ばしているのはスリッパです(^^)

★今月の行事食★

おしながき
- 散らし寿司
- 鯛の雪花蒸し
- さつま芋の甘煮
- 果物盛合わせ
- 春菊のすまし汁

紅白ゼリー（おやつ）

❑今回のおいしい工夫は・・・

10 月 1 日はうららの開設記念日です。今年で2回目になりますが、見た目の華やかな散らし寿司やおやつで、お祝い気分を味わっていただきました。特におやつは牛乳かんの紅白ゼリーで、見た目も美しく栄養士のイチオシです♪

うららに来たら

干柿作り

デイケアご利用の利用者様のお宅から柿を分けていただき、
干し柿を作っていただきました。さすがみなさん、手際がいい♪
早く食べたないなぁ～(^^)

リハビリ 介護予防

★★介護予防とは??★★

積極的に体を動かしたりすることにより、閉じこもりなどによる活動性の低下や筋力低下を防ぎ、いきいきと健康で自立した生活を送っていただくことを目的としています。

うららでは、要支援（予防給付）の方を対象として、運動機能向上プログラムを実施しています。３ヶ月を一区切りとして、テーマを持って体操を行っています。

今月は筋力トレーニングです。一人ではできない体操が、みんなでやるとなぜか、がんばれちゃうんですよねぇ(#^^#)