

遊びを通じて あなたの 機能回復を



今回は、ミ二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 うっていただきました。スリッパ飛ばしでは、 アメートル飛ばした方も・・・。すごい!!







童心に返る玉入れです(^O^)/



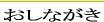




写真ではわかりにくいですが・・・ 飛ばしているのはスリッパです(^^;)

★今月の行事食★





- ・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しです♪

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。

今月は筋カトレーニングです。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(#^^#)