

大樹通りハだより

～ナーシングホーム大樹 通所リハビリテーション～



今月のひとこと 担当：杉山（リハビリ）

皆さんこんにちは！

ナーシングホーム大樹 通所リハビリテーション（通りハ）です。

新春の候、みなさまいかがお過ごしでしょうか？

大樹デイケアでは新年度を迎え、新たな行事や業務に向けてせわしく動いています。暖かさを感じる日が増えていますが寒暖差も大きい為、まだまだ体調に気を付けて過ごしましょう。さて今月号では、3月に行った「ひなまつり」・「枯れ木に花を咲かせましょうゲーム」の様子をお届けします。Instagramには、動画を投稿しておりますので、裏面右下のQRコードからご覧ください。

今月の1枚【ポカポカ日和で日向ぼっこ】



園芸始めました♪

大樹通りハでは、先月から中庭で園芸を始めました。デージーやバラ、ジュリアンなど様々な種類の花をご利用者の皆さんと一緒に植えました。

苺は、いくつか赤く実り、収穫しています。

これからも、かすみ草やひまわり、マリーゴールドなど綺麗な花や夏に向けて野菜も育てていく予定です。

是非みなさまも一緒に園芸をしませんか？



3月3日(月) ひな祭り

職員の力作！雛人形！！



3月3日(月)新レク『ひな祭りゲーム』を行いました。ひな祭りゲームは、10体のひな人形めがけてお手玉を投げ、台座に入った得点を競い合うゲームです。お手玉は全部で7球（内、1球は点数2倍）お手玉全部が入りますようにと願いを込めて投げ入れます！勢いあまって、ホワイトボードを飛び越えたり、三人官女の間の花飾りに着地したり、と色々な珍プレーがありとても盛り上がりました。ゲームが終わると、もう一回やりたいという声もあり最後まで大盛り上がりの1日となりました。

↓誰かわかりますか？





3月11日(火) 枯れ木に花を咲かせましょうゲーム



サクラ咲け～



満開!!



～岡山県の開花・満開予想～

- ・開花予想
3月28日(金)
- ・満開予想
4月5日(土)



3月11日(火)新レク『枯れ木に花を咲かせましょうゲーム』を行いました重りのついた紙花を10個 投げ、枯れ木に花を咲かせます。得点の書いてある場所に投げることができれば満開となるので満開(高得点)を目指して、投げてください。「ボンとポウリングをするように投げたらええよ～」と互いにアドバイスをされています。

大樹のお食事

とりの天ぷら

3月4日(火)



- ・ご飯
- ・とりの天ぷら
- ・付合(ほうれん草)
- ・白菜の中華サラダ
- ・味噌汁
- ・フルーツ(みかん)

とり天は、鶏肉に衣をつけて揚げた大分県中部の郷土料理です。今回は鶏むね肉を使用しました。鶏むね肉は鶏もも肉と比較して高たんぱく低脂肪でうまみ成分も多く含まれています。鶏もも肉よりあっさりしているため天ぷらにしても箸がすすむ一品となっています。



鮭の南蛮漬け

3月12日(水)



- ・ご飯
- ・鮭の南蛮漬け
- ・いんげんのごま和え
- ・長芋の煮物
- ・味噌汁
- ・フルーツ(黄桃)

鮭の南蛮漬けに使用したお酢には様々ないいことがあります。酸味のおかげで調理の味付けの際に塩分を控えてお酢を加えることで減塩につながります。ついで味付けが醤油等の塩味に偏ってしまう場合はお酢を取り入れてみるのも良いですね。

- ①酢酸：肥満傾向の方の内臓脂肪を減少させる効果
- ②クエン酸：疲労回復に効果



【お知らせ】

～ご家族の皆さまへ～

レクリエーション(14時～14時半頃)のボランティアをしてくださる方を募集しています。ご利用様が楽しめる内容であれば、楽器、手品、脳トレ、紙芝居、、、など内容は問いません。まずは、お気軽にお声かけ下さい。皆さまの参加を心よりお待ちしております。先月は、サクソと大正琴の演奏会を行いました。お越しいただいた方々ありがとうございました！

・今月の行事予定

4月10日(木) クーさんの朗読会



日々の様子を掲載しています♪

大樹WEB



Instagram



フォローしてね!



お問い合わせ



ナーシングホーム大樹
通所リハビリテーション
〒719-1105 岡山県総社市黒尾232
(通りハ直通)

0866-90-1210