

今月のひとこと 担当：藤井

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。
 5月に入り、一気に暑くなってきました。
 昔のように衣替えは6月というのは、現代では適していないよう
 です。しっかり水分摂取もしながら、暑さに適した服装で快適に生活
 していきましょう。さて今月号では、3月と4月に行った「大正琴演
 奏会」・「ふうせん陣取りゲーム」の様子をお届けします。インスタ
 グラムには、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【暖かい午後のお散歩】



園芸ニュース



春の陽気に誘われ、園芸活動が盛んになっています。
 お昼の時間には、庭の花壇を眺めながらお食事を楽しんでいらっ
 しゃいます。また、可愛いお花たちと一緒に職員が育てている玉ねぎ
 やにんにくも、すくすくと大きく育っています。そして先月は、ご
 利用者様と一緒にトマトの苗を植えたので、夏の収穫期を迎えるの
 が、今から待ち遠しいです。



3月28日(金)
 大正琴演奏会

ボランティアで“吉備の里 琴奏会”の皆さまにお越しいただき「大正琴の演奏会」を開催しま
 した。演奏会では、職員も琴の演奏や歌、踊りで参加させていただきました。楽曲はご利用者様
 が大好きな名曲ばかりで、琴の繊細で美しい響きに魅了され、うっとりと聴き入っていました♪
 演奏後には、大正琴に触れ、響きや感触を体験されるご利用者様もおられ、職員にとってもご利
 用者様にとっても大変有意義な一日となりました。お越しいただきありがとうございました。

琴伝流
 大正琴演奏会(春)
 inナーシングホーム大樹
 演奏者【吉備の里様】

① 湯島の白梅
 ② 荒城の月
 ③ 船頭小唄
 ④ 六甲おろし
 ⑤ 戦友
 ⑥ 大空と大地の中で
 ⑦ 函館の女
 ⑧ うれしいひな祭り
 ⑨ さくらさくら
 ⑩ ふるさと





4月18日(金) ふうせん陣取りゲーム



新ゲーム「ふうせん陣取りゲーム」を行いました。
このゲームは、お手玉を滑らせて風船の下にある箱に当て、その反動で風船を相手陣地へ移動させるというゲームです。当てる場所、お手玉を滑らせる強弱、そしてタイミングを見計らう必要があり、戦略的な思考が試されるゲームでした。皆さんあっという間に、ゲームのコツを掴んでどんどん上達されていました。

大樹のお食事

散らし寿司

4月8日(火)



- ・散らし寿司
- ・天ぷら
- ・天つゆ
- ・木の芽和え
- ・茶碗蒸し
- ・いちごゼリー

春の季節に合わせて花見弁当を提供させていただきました。散らし寿司は花の形にし穴子・絹さや・桜でんぶ・サーモンドロップスをのせて見た目よく華やかに仕上げました。
その他にもキスやさつまいも・いんげんの天ぷら、茶わん蒸しなどいつもより少し特別な料理を提供させていただき利用者様にもとても喜んでいただけました。



鯖の竜田揚げ

4月17日(木)



- ・ご飯
- ・鯖の竜田揚げ
- ・付合(大根おろし)
- ・菊花風和え
- ・味噌汁
- ・フルーツ(パイン)

鯖には動脈硬化や血栓が作られることを防ぐことが期待できるDHAやEPA。その他にもたんぱく質やビタミンDなど私たちの体を作っていくうえで大切な栄養素が多く含まれています。また鯖に含まれるビタミンDやビタミンEは脂溶性の栄養素であるため今回の竜田揚げのように油と一緒に摂取することで吸収率がUPします。



栄養士トピック

「栄養補助食品」って知っていますか？

栄養補助食品とは

普段の食事だけでは必要な栄養を摂ることが難しい場合にそれらを補うことを目的とした食品になります。基本的に少量で沢山の栄養やカロリーを補うことができゼリータイプ、飲料タイプ、粉末状など様々な種類があります。

1日に必要な栄養を普段の食事から摂れている場合は必要ありませんが高齢者は口腔内の状態や体調面の変化など様々な理由で食事量が減少してしまうことがあります。食事量が少なくなると体重減少につながり低栄養のリスクが高くなってしまいます。その場合は栄養補助食品の使用を検討してみることをおすすめします。



栄養補助食品は種類によって含まれている栄養素が異なってくるためそれぞれにあった栄養補助食品を選択したり1日に食べる量に注意する必要があります。
使用を検討する場合は一度、栄養士やかかりつけ医に相談してみましょう。商品はドラッグストア等でも購入することができます。具体的にどんなものがあるか知りたい場合はお気軽に栄養士にお声掛けください。

【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。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。先月は、クーさんの朗読会を行いました。今月も様々な楽しみ行事を企画していますので楽しみに♪



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