

いきいき 山なんてん 生活通信

活動報告（4月）



お花見ドライブ

車窓からお花見を楽しみました。
春を感じる暖かく晴れた日で、絶好のドライブ日和。

桜がとてもきれいでした。

調理レク

ホットケーキを焼いて、
ホイップクリームとりんご
の甘露煮を添えました。美
味しく出来上りました。



職員紹介 よろしくお願いします！！

【生活相談員兼介護職員】 富田 茂

4月26日付で、ショートステイブナの里から異動になりました。
地域の方々、ご利用者様から信頼されるデイサービス作りを目指
たいと思います。

何かご心配な点がございましたら、お気軽にお声掛けください。
よろしくお願い致します。

健康コラム ~むくみ予防~



暖かい日が増えて、過ごしやすい季節になりました。

もうすぐ梅雨を迎えますね。ムシムシした季節は体調不良を引き起こしてしまいますので、早めの対策を行いましょう。

湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として体外に排出できません。

体内に水分が溜まることで、むくみやすくなります。

それを解消するには、水分と塩分を排出してくれるカリウムを摂りましょう。これから店頭に並ぶ、きゅうりにも多く含まれています。



旬の野菜から、手軽に取り入れていきましょう。

ドミノ

活動報告（3月）



机を一周するドミノを作りました。
倒さないように、慎重に並べていきます。
皆さん、と～っても集中されていました。

芋餅づくり



ご利用者様からのリクエストで、芋餅を作りました。ジャガイモを潰した生地を円型に整え、焼いていきます。焼いている間も、しようゆたれの香ばしい香りが！

とても美味しい芋餅が出来あがり、おひとり2個でしたが、まだ食べられそうでしたね！次回のおやつ作りもお楽しみに！

5.6.7月の活動予定

- ・花植え
- ・壁面飾り作り
- ・おやつ作り

〒949-2206 新潟県妙高市大字岡新田 77-1
デイサービス山なんてん Tel : 0255 (81) 3177

編集後記

緑が眩しい季節の到来です。
この辺りでは、さまざまな山菜が見られ、楽しみな時期です。
春の心地良い風を感じながら、様々な活動を楽しみましょう。

※紙面の写真およびご利用者様名についてはご本人様の承諾を得て掲載しております。※