

社会福祉法人 淳風会

淳風便り

デイサービスセンター淳風おおさか

おやつバイキング

令和 元年 7 月号
担当：坪内



豪華
絢爛

圧倒的存在感な飾りつけ

6月は「おやつバイキング」を楽しんで頂きました♪

職員と打ち合わせし、色々な案の中、華やかな雰囲気の中、思い思いに選んで食べて頂きたく「おやつバイキング」をすることに決めました♪

職員により運ばれた華やかなおやつを見られ、沢山の利用者様が目を輝かせ、「綺麗」と息を吞まれておりました♪

いつものおやつとは違い、小さなケーキと和菓子や洋菓子等食べたいおやつを御自身で選んでいただきました♪

和菓子をメインで選ばれる利用者様、洋菓子を好まれ笑顔でチョコを選ばれる利用者様、食べたことないおやつがいろいろと言われ悩みながら選ばれる利用者様、皆様本当に素敵な笑顔で楽しんでおられました♪

一番人気は羊羹でした。やっぱり餡が大人気で、「きんつば」や涼しげな「くず抹茶」等も喜んで食べておられました♪

煎れたてのコーヒーや一味違う紅茶と共に皆様楽しんで憩いのひとときを満喫されておられました♪

大盛況な行事となりました♪

今月のわこさん

今月は6月1日(土)に来て下さいました♪
恒例のインドネシア語での挨拶♪

御利用の皆様もしつかりとインドネシア語をマスターされております。



淳風月

焼き立てのお好み焼き

6月4日(火)は、淳風月と致しまして、焼き立てのお好み焼きを楽しんで頂きました♪



交流会

6月20日(木)は近くの小学校から元気な子供達が笑顔を届けに来てくれました♪



看護師からのアドバイス

お酢の力

梅雨時になると体のたるさ、食欲不振、眠気、浮腫み、頭痛、肩こり、肌荒れ等不調を感じやすくなります。そんな時は疲労回復に効果のある【お酢】を使った料理を食べて乗り切りましょう♪
今、スーパー等で売られている「カンタン酢」をご存知ですか?お酢に出汁や砂糖が入っていて大根や胡瓜等の食材にかけるだけで酢の物やピクルスが出来ます♪火を使わずに調理できるので、ぜひ試してみてください♪

今月のストレッチ

肩こり

肩周辺の筋肉は頭・腕を支え続けているので常に緊張している状態です♪緊張が続くと筋肉が疲れ疲労物質がたまり硬くなります。硬くなった筋肉が血管を圧迫し血液の循環を悪くしたり、末梢神経を傷つけ痛みをおこします。血行不良になると筋肉に十分な酸素や栄養が供給されず疲労が溜まり増々筋肉が硬くなるのでしっかりとストレッチをしましょう。



肩が疲れたと思う時にぜひ試してください

腕を後ろに持っていき、手を首を反対の手で掴む。首を掴んでいる腕側に倒し下を向く。
10秒間キープする。



エルダーシステム

「今月の歌体操」

今月の体操は

「島のブルース」でした

ゆっくりの歌に合わせ、優雅に大きく身体を動かし手先を難しく動かす体操でした♪
皆様馴染の曲なのか、大きな声で歌って下さり、熱心に体操を楽しまれておられました♪



★編集後記★

坪内 由紀

大阪も遅い梅雨入りとなりましたね♪今月は意外に過しやすかったように感じます♪

6月の行事は【おやつバイキング】を楽しんで頂きました♪
綺麗に飾り付けられたおやつを前に皆様童心に戻られお好きなおやつを選ばれておられました♪

7月は暑さに負けないように、【流し素麺】を予定しております。

楽しみにしていてくださいね♪

