



お手持ちのスマートフォンで上の QR コードを読み込んでいただくとホームページをご覧になれます。



お正月太りを吹き飛ばせ運動会



1月行事：楽しみながら体を動かすことを目指して

今回の運動会は、新しい種目を考案しました。皆さん競技中は緊張されていましたが、日常では味わえない緊張感と応援される側の主役感とを味わっていただけたと思います。

簡単そうで、やってみると難しい！
 でも、周りの応援があるから頑張れる！

手作りおやつ

ブラウニー



1月のおやつ考案者の元古介護職員です。ご利用者にチョコレート好きが多い事、これまで、チョコレートのお菓子を作っていないことからブラウニーにしました。

副所長より

今回の運動会は個人競技が多く、傍観者（見ていだけの方）が増えないかと心配しましたが、鈴やタンバリンを鳴らし応援していただくことにより一体感が生まれ、更に楽しめるレクリエーションが出来ました。



リハビリ便り：ワタトレ

渡辺 充：理学療法士



メカノレセプターをご存じですか？

右の図の3点には足の裏にかかる圧力の強さを敏感に察知し、バランスを崩さないよう、身体の姿勢や傾きを制御するセンサーが多く存在しており、それをメカノレセプターと言います。

母指球、小指球、踵骨点の3点のバランスを整え、支持を安定させる



「身体が前に傾いている」「滑りやすくなっている」「凸凹がある」など足裏のセンサーが感じ取った情報は脳に伝達されます。メカノレセプターの感度が落ちセンサーがうまく機能していないと脳からの適切な指示が出せず、転倒の危険が高まります。

腰痛予防の事業所内研修を行いました。



メカノレセプターを賦活させよう

足の指を閉じて開いて、グー、パーの動きで動かします。



お腹も心も満たされる料理を目指して

12・1月のメニュー」をご紹介します。

管理栄養通信



別所 kitchen

検食便り：ニューさん



鯖の塩焼きが特に美味しかったです。盛り付けから日本のお正月を感じました。また、お正月に、職員さんからいただいたお餅が美味しかったです。



いちおしメニュー..幕ノ内風

見直しレシピ..魚料理



「鮭のクリーム煮」では、カリッと鮭を揚げました。

「きのこあんかけ」では、シンプルに煮るだけに。



「赤魚の煮つけ」では、揚げてから煮ております。



宅食サービス

食事の用意などでお困りの方西紀デイサービスセンターでは要介護者または65歳以上の独居高齢者を対象に昼食をお届けしております。詳しくはお尋ねください。

ホームページ

西紀デイサービスセンターはどんなところ？紀洋会ホームページのブログでご利用者の普段の様子・行事などを定期的に掲載しております。
<http://kiyoukai.com/category/nisikiday/>

2月の行事は、厄除開運大祭を行います。

