

とんがり通信

令和5年度春号

地域密着型通所介護

認知症対応型共同生活介護

今田デイサービスセンター

TEL 079-597-3221

FAX 079-590-3123



グループホーム今田

丹波篠山市今田町今田新田19-1

TEL 079-597-3505

ファルマシスタ・カルテットの皆さんが、管弦楽の演奏をエントランスで行ってくださいました。

現役の薬剤師さん。病院や福祉施設でのボランティア演奏を中心に活動されています。モーツァルトやスクワイアーの曲や、なごり雪、懐かしの歌ヒットメドレーなど馴染みの曲を演奏してくださいました。

ボランティアさんが来てくださいました！





1月～3月の出来事をお伝えします 今田デイサービスの様子



新年会



どれに
しようかな？

新年会では、今田デイ「おみくじ」を引いて
いただいたり、職員の出し物を見ていただきました。
ハンドベルでお正月を演奏したり、コマ回しを披露した
り。コマ回しでは、男性利用者も大活躍！



節分

「鬼は外～！福は内」
新聞紙で丸めた豆を力強く、
大きな赤鬼に投げました。



バレンタイン

「バレンタイン ストラック アウト」
ゲームでは、9つのマスの♡におじゃみを当てて開けてい
くゲームをしました。
力いっぱい投げてもらい、たくさんのマスが開きました。

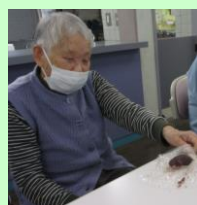


ぼたもち

手作りおやつは、「ぼたもち」
でした。
皆さんに、ご飯に、あんこを丸
めていただき食べていただきま
した。

ひなまつり

ひな祭り行事では、顔だしパネルで
記念撮影会を行いました。
皆さん、カメラを向けると真剣な顔に。
3人官女と一緒にパチリ(*´艸`)
ひな祭りクイズや歌を唄い、節句を祝いました



グループホーム今田便り



1月～3月の様子をご紹介します♪



グループホームでの日々の暮らしを今田の風にのせてお届けします

お正月

おせち料理に舌鼓♪



節分玉入れ大会♪



今年の節分は豆まきのかわりに、玉入れゲームをしました。「鬼は外。福は内。」の声掛けと共に鬼目掛けて勢いよく投げられていました。嫌な事も吹っ飛んでいきそうなくらい楽しんでおられました。(笑)

春のおすすめな運動



寒さの厳しい冬を抜けて、暖かい春がやってくると、屋外に出て運動したいと思う方も多いのではないのでしょうか？ただ春は季節の変わり目で、朝晩の気温差が大きく風も強いので、体調を崩しやすい時期とも言えます。上手に運動を習慣付けて、運動不足を解消していけると良いですね。今回は、そんな暖かい春におすすめの運動について、ご紹介します。運動不足を解消！始めやすい運動とは？「ウォーキング」です♪

どなたでも始めやすく、継続することでダイエット効果が期待できるだけでなく、生活習慣病の予防やストレス解消など様々な効果も期待できます。目安は1日20分以上、10000歩ほど、ウォーキングをすると効果が得られます。食後1時間以上空けてから行いましょう。慣れてきたら徐々に分数を伸ばしていき40分程度行えるようになることが理想的だそうです♪
体調にはくれぐれも気を付けて楽しく運動出来れば良いものですね。



季節のミニコラム



春の訪れが待ち遠しいですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。暖かくなるにつれ春が旬の食べ物が待ち遠しくなりますね。キャベツは一年を通して収穫されますが季節によって特徴が異なります。4月から6月に収穫される春キャベツは葉が柔らかくみずみずしいのが特徴で生食用に適しています。生の千切りキャベツはトンカツの付け合わせでよく登場しますが、消化の劣るトンカツに対してキャベツは胃の粘膜を強化する働きをもっているため理にかなっていると言えますね。胃薬の名前になっている【キャベジン】とはキャベツから発見されたビタミンUのことで胃腸の粘膜の修復に役立っています。旬な食べ物を食べて元気に過ごしたいものですね♪

