

2023 4 Apr.	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
今月のイベントは… お花見大会	10 散髪 イベント★	11	12 散髪	13	14	15 散髪	16
その他予定	17	18	19	20	21 詩吟	22	23
毎日 機能訓練指導員 によるリハビリ	24	25	26	27	28	29	30

木 室内レク

豆 ちしき

スーパーでは年中見かけるアスパラガスですが春が旬の野菜です。うろこ状の独自の形をした先端部分をもつのがアスパラガスの特徴ですがうろこ状のものは退化した葉なんだそうです。地中海が原産の野菜で和名はオランダウド。江戸時代にオランダ経由で日本に伝来しました。古い時代には食材よりも薬用として用いられており学名の officinalis はまんま「薬用の」という意味があります。アスパラガスと相性がいいとされている乳製品に含まれるタンパク質は、アスパラガスに多く含まれる鉄分の吸収を助けてくれます。



4月

お誕生日
おめでとうございます！

和唐様 吉見様




ご愛読頂いているみなさまへ

新しい年度を迎えました。4月は入学や進学、就職、新制度など変化の多い時期であり、一つの節目の時期でもあります。また、新型コロナウイルスも落ち着きが見られ、マスクの着用のあり方が変わるなど新型コロナウイルスとの向

き合い方も変わり、以前の生活へ戻りつつあります。そんな変化に乗じて、以前より良い活動ができるよう職員一同精進していきたく思います。今年度もよろしくお願いいたします。

ゆうあいえん
友愛園デイサービスセンター
 ☎ **078-934-5028**

受付時間
 月～土 8:30～17:30

✉ info@yu-ai.or.jp
 〒674-0051 明石市大久保町大窪2603-550
 ➡ 施設見学随時受付中！



www.yu-ai.or.jp



4
2023

友愛園デイサービスセンター 情報紙

行事のお知らせ

4/10

お花見大会。お楽しみに！

NO.
213

Photo Location：明石公園

天ぷらバイキング

お替わりでお腹いっぱい！

今日はいつも大好評の、「天ぷらバイキング」を開催しました。

本日のお品書きは、「天ぷら」「椎茸としめじの炊き込みご飯」「ほうれん草の辛し和え」「巻き麩のすまし汁」「シャーベットアイス」をご用意させて頂きました。

天ぷらは、「海老」「きす」「さつま芋」「かぼちゃ」「長芋の磯部上げ」「りんご」「ピーマン」「人参」「椎茸」「菜の花」をたくさん準備し、「揚げたて」「熱々」で食べられるように、お出しさせて頂きました。

天ぷらは皆さん好きなようで、準備中「早く食べたい」とおっしゃられる方がたくさんおられました。最初に、好きなだけ選んで頂いたのですが、お替わりの要望がたくさんあり、殆どの方が何度もお替わりをされました。

一番人気だった天ぷらは「海老」で、「キス」「カニカマ」もとても好評でした。



今回変わり種として「リンゴ」を天ぷらにしました。リンゴは加熱することで甘みが増し、「ペクチン」と呼ばれる食物繊維が増える他、「カリウム」「ポリフェノール」「有機酸」と呼ばれる栄養素の吸収率が上がるそうです。

天ぷらを食べ終えてお腹がパンパンだとおっしゃられ、とても満足して頂きました。



デイのリハビリテーション

PT おすすめのリラクゼーション体操

春は、気候など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかないうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

心のバランスを整える

生活リズムを整える

ポイントとなる時間は3つで「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムで大丈夫です。

栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養も豊かです。また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。

体温調節をしっかりと

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。



心身のリラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身の緊張がほぐれ、リラックスしてよりよい眠りへの導入になります。

背伸び

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



腰ひねり

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



お尻伸ばし

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3～5回、繰り返しましょう。



脱力

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせします。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



デイ LIFE ～デイの日常をご紹介～

壁画づくり

桜の季節となりました。今年は去年より早い開花となり、新年度の始まりを歓迎しているかの様ですね。今月の壁画はやはり、この季節には欠かせない満開の桜をイメージしたものいたしました。毎年、桜の壁画を作成しており、たくさんの桜の木をイメージしたものが多かったので、今回は丘にたたずむ一本の桜をイメージして作成してみました。今回も皆さんに桜の花を切って頂いたり協力して頂きました。

