

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

木 室内レク 土 カラオケ

## 豆ちしき

6月が旬のきゅうりにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには「皮膚のハリや弾力を保つコラーゲンの生成」「シミのもとになるメラニン色素の合成を抑える働き」があるため、美肌効果につながります。また、抗酸化作用があるため、動脈硬化予防や老化の防止も期待できます。カリウムも多く含まれているため、利尿作用がありむくみ改善にも期待できます。相性の良い食べ方は、浅漬け・ぬか漬けです。ドレッシングをかける場合は、オイル系のものがおすすめです。



### ご愛読頂いているみなさまへ

今年は、近畿地方では、10年ぶりの5月の梅雨入りとなりました。気温、湿度が高くなると怖いのが食中毒です。身体の抵抗力が弱い子どもや高齢者だけでなく、誰でも起こりうる食中毒。食中毒の予防と

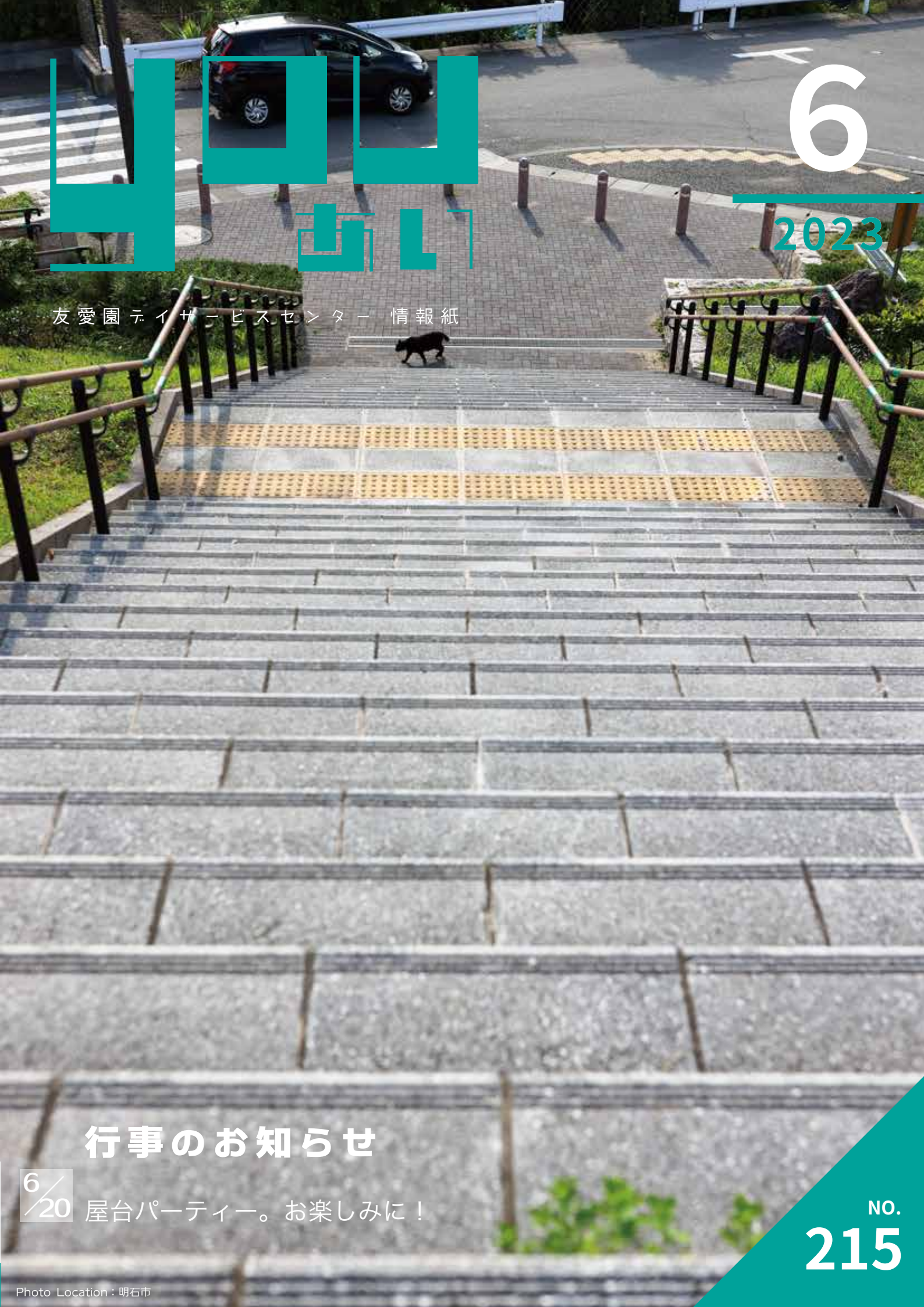
同時にもしかかっても重症化しないよう抵抗力をつけておくことも大切なポイントです。バランスの良い食事と適度な運動・休養で菌に負けない身体づくりを行いましょう。

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



# 6

## 2023

友愛園デイサービスセンター 情報紙

### 行事のお知らせ

6/20 屋台パーティー。お楽しみに!

NO.

# 215

Photo Location : 明石市





## 運動会

18  
日

### 白熱戦に大興奮

新緑香る風が吹き込んでくる多目的ホールで、今年も運動会を開催しました。まず、開会式では、白組・紅組のキャプテンが大きな力強い声で、息ぴったりの選手宣誓をして下さいました。この後は、ラジオ体操で体をほぐしました。普段あまりラジオ体操をされない方もこの日ばかりは、一生懸命身体を動かされていました。

1 種目目は「玉入れ」です。職員が紅白のカゴを背負い、皆さんの前を行ったり来たり、回ったりしている間に紅白玉を入れていきます。座って投げて頂くようお声をかけさせていただきましたが、皆さん勝負となると力が入り思わず立ち上がられてしまう場面も・・・

1 回戦は、白組が全個の玉を入れられて大勝され、2 回戦は、紅組が全個入れられるといういい勝負になりました。

2 種目目は「ドーナツ取り競争」です。よーいどん！の合図で 3mほど離れた先にぶら下がって

いるドーナツめがけて皆さん疾走。普段ゆっくりと歩かれています方もびっくりするくらい早く歩かれ、職員も追いつけないほどでした。ドーナツを取って、戻って来られた際は皆さん満面の笑みがこぼれていました。

3 種目目は「借り物競争」です。お一人ずつお題を引いてもらいそのお題に皆さん必死！

中には「おかつぱのカツラをかぶって」のお題に当たったのが男性利用者様で、これには皆さん大爆笑されていました。

最後の種目は「サッカー」です。ひとり 3 球ずつ蹴っていただき、多くカゴに入った方の合計を競うというもので、なかなか上手くカゴに入らず、皆さん苦戦しておられました。上手く入った際には、見ている方からも「おー」とどよめきがあがっていました。

そして、いよいよ結果発表です。今年は僅差で白組が優勝しました。白組の皆さんおめでとうございます。



# デイの日常

毎日楽しく過ごそう！

## トランプで大盛り上がり！

利用者の方が「みんなでトランプをしたい！」とトランプを持ってきて下さりました。周りの皆さんに「しましょー！」と声を掛けられ、ババ抜きや、七並べ・神経衰弱をされていました。七並べでは「次はだれ？」「ここ持っていない？」等、声を掛けられ、全てそろそろと拍手がおきていました。昼食の時間が近づいてもなかなか中断できず、職員が声をかけるほど夢中でした。

昼食を食べ終わると、また集まり神経衰弱が始まりました。「あー！！さっき出たな」「違うかったわ」等、とても楽しまれ、盛り上がりしていました。



## 認知症予防に効果的！

トランプを使ったゲームはカードを記憶したり、作戦を立てたり頭をよく使うので脳が活性化されます。特に神経衰弱は、ルールもやり方も簡単ですが記憶力を必要とするため、認知症予防としてもおすすめです。また、皆さんの交流のきっかけになり、対話を通じて脳への刺激がますます期待できます。



## デイ LIFE ~デイの日常をご紹介~

### 壁画づくり

今月の壁画は、あじさい・カエル・てるてる坊主と梅雨をイメージして作成しました。あじさいの花一つひとつをおりがみで作って頂きました。作る量も多く大変だったとおもいますが、皆さん一生懸命折って頂きました。てるてる坊主のお顔も目や口をどの位置にすれば可愛くなるかみんなで考えながらつくりました。

