

2024 3 Mar.	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
					1 ひなまつり会*	2	3
	4	5 散髪	6 □ 腔	7 散髪	8 □ 腔 散髪	9	10
	壁画制作	壁画制作	壁画制作	創作レク	かるた大会	個別レク	文化週間
	11 □ 腔	12	13 □ 腔	14	15 □ 腔	16	17
★ 今月のイベント	回想法	脳トレクイズ	頭の体操	回想法	脳トレクイズ	創作レク	脳トレ週間
その他予定	18	19	20	21	22 天ぷらバイキング*	23	24
毎日 機能訓練指導員 によるリハビリ	ミュージックの会	ボールゲーム	カップイン	チーム対抗ゲーム	頭の体操	個別レク	運動週間
木 室内レク 土 カラオケ	25 詩吟	26	27	28	29	30	31
	詩吟の会	棒体操	タオル体操	タオル体操	テーブルホッケー	棒体操	健康週間

豆ちしき

3月13日は、数字の「3」が「1」を挟んでいるのでサンドウィッチの日です。サンドウィッチの由来は、18世紀のイギリスでサンドウィッチ伯爵がカードゲームに夢中で食事をする時間も惜しいあまり、パンの間に肉を挟んで片手で食べながらゲームをしたのが始まりとされています。日本には、明治初期にイギリスより伝えられ駅弁としても販売されていました。暖かくなりハイキング日和の季節になりました。サンドウィッチを持ってお出かけするのもいいですね (^_^)/



3月

お誕生日
おめでとうございます!

國安様 仁田様 村上様

ご愛読頂いているみなさまへ

少しずつ暖かくなってきましたが、三寒四温でまだまだ寒い日も多いです。また、昼と夜の気温差も広がって気温の変化に体調を崩しやすくなります。花粉症の時期でもあるので実は、非常に過ごしにくい季節でもあります。この季節

をうまく乗り越えるには、7時間以上の睡眠をとるなどの規則正しい生活リズムと太陽によく当たる・冷たい飲み物を控える、ゆっくりと入浴すると効果的です。体調管理をしっかり行いこの時期を乗り越えましょう。

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

3

2024

デイ
だ
よ
り

友愛園デイサービスセンター 情報紙



行事のお知らせ
3/22 天ぷらバイキング開催。
お楽しみに!

NO.
223

Photo Location : 鈴木大拙館



鍋パーティー

21日

美味しい鍋に舌鼓

毎年恒例の鍋パーティーを行いました。今年は元旦に能登半島地震が起こり、たくさんの方が被災され、今なお避難生活を余儀なくされている方がいらっしゃいます。その復興を応援するため、石川県のご当地鍋<とり野菜みそ鍋>をご用意しました。食材も全て石川県産を使用し、おやつも能登の名物「能登大納言きんつば」をご用意。石川県一色でおもてなしました。

朝から昼食の話題で持ちきりで、「今日は、あたりやわ」「鍋なんかほんと久しぶり楽しみやわあ」と予想以上に楽しみにして下さっていました。準備が進むにつれワクワクされている様子が伝わってきます。準備ができ、ジュースやノンアルコールビールで乾杯！鍋パーティーの始まりです。今回は、コロナ等の感染防止のため、一人鍋での提供となりました。一人鍋でも大勢で食べるとおい

しさ倍増です。とり野菜みそ鍋と石川県の郷土料理“あいませ”“金沢春菊のおひたし”をご用意。鍋がグツグツ煮え出来上がり、お好きなものから箸を進めていきます。「この出汁いつものと少し違う」「あつあつでおいしい」「この鶏肉おいしいで」と賑やかに食されていました。鍋の具材が少なくなったところで、出汁を追加しうどんを投入します。おいしい出汁がしみ込んだうどんに「お腹一杯」と言われていた方も、のど越しが良いのもあって、つると完食！最後に、「能登大納言きんつば」を召し上がられ、楽しくおいしい鍋パーティーは終了しました。とても満足されたようで、さっそく「次はいつ〜？」と声が上がっていました。

石川県の皆さん、おいしい食材をありがとうございました。能登半島地震で被害にあわれた方が一日も早く普段の生活に戻れるようお祈りしています。



ミュージン歌の会

16日 懐かしの曲に合わせて

毎月第3月曜日に行われる「ミュージン歌の会」、季節に合わせた懐かしい歌や謡曲などを題材に親しみやすい楽曲を、先生のお手本をまねて歌います。とても良い発声練習になります。

途中、師範代による詩吟の披露もあり、詩吟に触れることも出来ます。詩吟の独特の発声は、口腔・嚥下体操にもなります。

今回は、「雪」「母さんの歌」「津軽海峡冬景色」などの楽曲を題材に行いました。馴染みのある曲ばかりで、よく声が出ていました。

デイの日常

毎日楽しく過ごそう！

カラオケの日

毎週土曜日はカラオケの日になっています。この日は歌自慢が集まります。歌を唄うのが好きな方、歌を聴くのが好きな方、カラオケを唄いたいと他の曜日から替わられた方、そんなカラオケ広場を少しご紹介します。昼食を終えて、歯を磨いて、コーヒーを飲んで一服。歯を磨いた後から、カラオケの場所取りは始まります。



大体、唄う歌は決まっていますが、トップバッターの方は暗黙の了解で決まっています。そのあとはスタッフがリクエストを聴きながら歌っていきます。「今日はいつもと違うの唄ってみようかしら」気持ちよさそうな歌声がデイホールに歌が響き渡ります。皆さんが知っている歌を唄われることが多いので、自分の番じゃなくても口ずさんでしまいます。終わった後もカラオケの話で持ち切り「〇〇さんの歌が唄いやすいから、次までに覚えてくるわ」「〇〇さん、この歌を今度唄ってよ」と、カラオケ好きのたまり場と化しています。楽しく、賑やかな雰囲気ですよ(^_^)

