

わくわくの里だより

2016年6月号

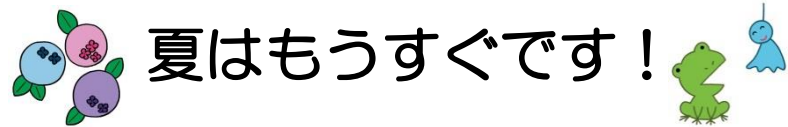
小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

発行責任者 飯塚陵子



夏はもうすぐです！

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節になりました。朝晩は涼しく過ごしやすいですが、日中は気温が上がり暑くなりますので衣服などで温度調節をし、じめじめする梅雨の季節を乗り切りましょう。

～買い物ツアー～

今回はイオン大和店へ出かけました。4日間をかけて計8名の利用者様が参加されました。欲しい物を探し選んで購入されたり、ウインドーショッピングを楽しまれたりと、久々の買い物を満喫されていました。フードコートでは、おいしいデザートを召し上がり



～避難訓練～

5月26日に避難訓練を行いました。利用者様には避難訓練のことは伝えず普段どおりに過していただき、台所から出火したという設定で、車イスの方から順番に外へ避難しました。日頃から災害に備えることで、自分の身をしっかりと守ることが出来ますね。



しらゆり幼稚園さんの歌コーナー

5月に歌いに来てくれたのは年長さんのにじ組さんでした。「かえるの歌」、「小さな世界」を大きな声で元気良く歌ってくれました。子供たちの歌声はとても可愛らしいですね。



地域交流会のお知らせ

『人形の舞』

6月16日(木)

14:30～15:30

今回は、人形師「定形広光」さんによる操り人形を使った人形の舞がわくわくの里に来てくださいます。当日どなたでもお出かけ下さい。



《今月の健康情報》

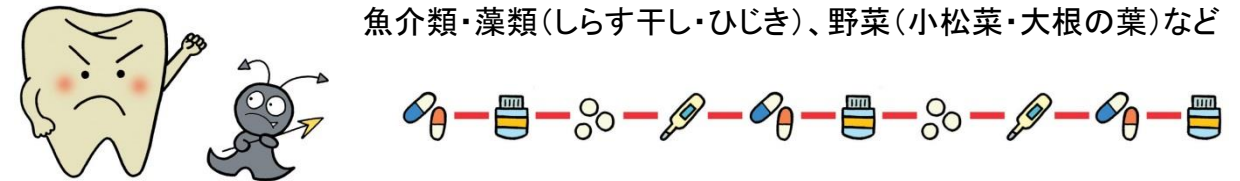
カルシウムで丈夫な歯を！～栄養と簡単レシピ～

6月4日～10日は歯と口の健康月間です。そこで、今月はカルシウムについてお話します。カルシウムをたっぷり摂取して歯の健康寿命を延ばしましょう！

カルシウムの働き: 骨や歯の細胞を作り、神経やホルモンの働きに欠かせません。

カルシウムが豊富な食品: 牛乳、乳製品(チーズ・ヨーグルト)、大豆製品(豆腐・納豆)

魚介類・藻類(しらす干し・ひじき)、野菜(小松菜・大根の葉)など



カルシウムと一緒に取りたい食品 : ビタミンD(さんま・しめじ)、ビタミンK(ほうれん草・ひじき)

～カルシウムの働きを助けます～ マグネシウム(アーモンド・さつまいも)など



～カッターチーズのデザート～



- ① カッターチーズとはちみつを混ぜる。
 - ② お好みのフルーツ缶と和える。(りんごの薄切り砂糖煮と和えてもおいしいですよ。)
- ※ 水分が少ないので、サンドイッチに入れても良いですね。