



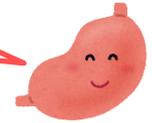
～師走～

師走とはお坊さんがお経をあげるために各地を走り回るといことが由来とされています。私たちの生活でも家事や仕事など、忙しい日が続く、年の瀬を感じさせられます。本年もありがとうございました。

12月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					タオルでポイ	椅子でカーリング
3	4	5	6	7	8	9
	シャカシャカ シェイク	シャカシャカ シェイク	次から次へ	たっぷり キックボウリング	たっぷり キックボウリング	椅子で ゲートボール
10	11	12	13	14	15	16
	椅子でカーリング	次から次へ	創作	創作	創作	休み
17	18	19	20	21	22	23
	創作	創作	クリスマス会	クリスマス会	クリスマス会	絵合わせ
24	25	26	27	28	29	30
	足でひっぱって	足でひっぱって	タコつり	うしろへポイ	うしろへポイ	休み
31	良	い	お	年	を	

『消化に良い食事』のすすめ



栄養科から

年末年始はついつい食べ過ぎてしまうイベントが多くありますね。食べ過ぎて胃もたれを感じた場合は、消化に良い食事を心がけて胃を労ってあげましょう。消化に良い食材をまとめてみました。

主食

おかゆ うどん

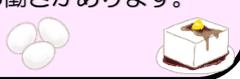
暖かくて柔らかく調理したものが適しています。



主菜

ささみ 白身魚 豆腐 卵

これらの食材は弱った胃の粘膜を修復する働きがあります。



副菜

大根 かぶ キャベツ

キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)には胃の調子を整える働きがあります。



果物

バナナ りんご

柑橘類など酸味の強い果物は、胃の粘膜を刺激するため控えましょう。



レクリエーション風景



トーンチャイム演奏会



トーンチャイム…あまり聞きなじみのない楽器ですね。ハンドベルに似た打楽器であり、柔らかい音が特徴です。今回は事務部のスタッフによる『ホールニューワールド』『アイドル』の2曲を演奏しました。皆さまどうでしたでしょうか？また聴きたいですね。

作業療法作品展

春先に取り組んでいた創作活動で、皆さまで協力して作成したモザイクアートがこちらになります。今回の作品は11月に行われた作業療法作品展に出展させていただきました。皆さまのご協力のおかげで素敵な作品となりました。他にも、イラストや編み物も出させていただきありがとうございます。



介護の日



11月11日は『介護の日』ということで、香久山病院にて俳句・川柳大会を行いました。デイケアの皆さまにも、俳句・川柳を詠んでいただき、多くの作品が生まれました。