

あんずだより

9月

2025 年 8 月 25 日

各務原病院 デイケアあんず

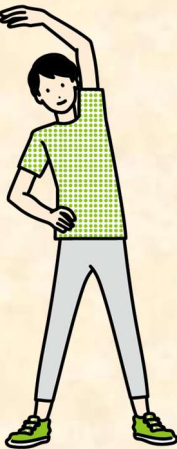
【秋野菜で夏の疲れを癒そう(*'ω'*)】

食欲が落ちて偏食になりがちな夏が終わり、胃腸も弱っている時期です。秋野菜は、ビタミンや食物繊維等、そんな夏の疲れを回復してくれる栄養がたっぷり。根菜、芋類、きのこ類を食べて、来るべき冬に備えましょう(^^)☆

★活動報告★

<上羽スペシャル(白坂栄養士の話)>

- ・たんぱく質多めの食事を心掛けようと思った(*'▽')
- ・なるべくゆっくり食事をしようと心がけてみようかと思ったり。
- ・ちゃんと3食きちんととらないといけないと思いました。
- ・栄養に関する知識を教えてもらって大変ためになった('ω')
- ・よく噛んで食べる事が大切だと知りました。
- ・栄養の話がよくわかって良かったです☆シ
- ・これ以上太らない様に気を付けたいです。



★活動の様子★

<白坂栄養士の話～喫茶店での食事の振り返りと栄養について～>



日	月	火	水	木	金	土
	1 ストラックアウト カラオケ	2 コーンホール ストレッチ	3 書道 自分時間	4 リアル双六 カロリーニング	5 モルック 「ハンターキラー潜航せよ」	6
7	8 クップ カラオケ	9 卓球 調理	10 以心伝心 卓球バレー	11 ラダーゲッター 脳トレ	12 カードゲーム大会 「ディアファミリー」	13
14	15 敬老の日	16 大人の塗り絵 ポッチャ	17 ストレッチ カレンダー作り	18 人狼ゲーム エアロビ	19 ポッチャ 「シング・フォー・ミー、ライル」	20
21	22 展示用作品 カラオケ	23 秋分の日	24 体力測定 季節の制作	25 ボーリング大会 室内散歩	26 O×クイズ 「雪の花ーともに在りてー」	27
28	29 室内スポーツ カラオケ	30 展示用作品 筋トレ双六				

★連絡事項★

- *参加する時は、自宅にて検温し体調を確認してから参加下さい。体調不良の場合、参加はご遠慮下さい。
- *参加人数の確認が必要なプログラムが多くあります。必ず出席確認表や掲示物にチェックや記名をお願いいたします。
- *プログラム内容は、天候や参加者数などで変更となる場合もあります。
- *送迎バスや食事の都合上、遅刻や欠席の場合はご連絡をお願い致します。

★今月の目標★

- ・季節感のある服装をしよう(*'▽')
- ・自宅できるストレッチをやってみよう(*^-^*)