

播磨町デイサービス

令和 八年 九月号

書 片岡 京子

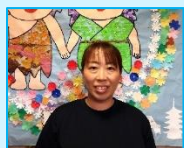
発行元
播磨町
デイサービス
センター

笑顔あふれる夏祭り

今年もデイサービスで夏祭りを開催しました。会場は提灯や飾りつけで彩られ、お祭り気分いっぱいの中、楽しい時間がスタートしました。今年も地域の子供たちを招待し、施設見学や車いす体験を行いました。その後は利用者様の輪の中に入り、一緒にゲームや会話を楽しみ、子供たちは元気いっぱいダンスも披露してくれました。子供たちの笑顔と元気な姿に、利用者様の普段とはまた違った表情が見られ、職員も心温まるひとときを過ごすことができました。すると、どこからともなく香ばしい香りが…。タコの代わりにチーズや竹輪を入れたデイサービス恒例のタコなしタコ焼きの登場です。ソースや青のりもトッピングし、「おいしいね」と笑顔で召し上がっていただきました。

そして最後は、夏祭り定番「炭坑節」の音楽に合わせて皆様で輪になって踊り、手拍子や歌を口ずさんだりと会場は賑やかな空気に包まれました。世代を超えた交流が生まれ、たくさんの笑顔とふれあいにあふれた夏祭りとなりました。

上田 裕子



【食事に必要な栄養素】

年齢とともに食欲が落ちたり、噛む力や飲み込む力が弱くなり、栄養が偏りがちになりますが、毎日の食事で体力・免疫力・生活の質が少しでも良くなっていきたいと思います。

- たんぱく質（体をつくる）
- カルシウム・ビタミンD（骨の健康維持）
- 食物繊維（便秘予防・腸内環境改善）
- 鉄・ビタミン群（貧血・疲労予防）
- 脂質（エネルギー確保・体力低下予防）



これら以外にも必要なものとしては水分です。おトイレのことは気になるころですが、健康のためにもしっかりと水分を摂っていきましょう!!

次回はたんぱく質について書きたいと思います。

8月生まれの方々



【萩】	萩すすき	団子とともに	月を待つ		
	萩のつる	赤い花咲き	秋知らず	K	T
				I	O
【名月】	さわやかに	雲一つ無く	照らす月		
	星空に	光りがやく	お月さん	T	K
				M	I
【新米】	新米の	おいしい握り	パーティーに		
	新米は	丹精込めて	出来上がり	T	K
				M	I
【夜長】	鈴虫の	鳴く声聞いて	夜更かしを	K	I
				I	

秋を元気に迎える身体づくり

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配も感じられる9月。毎日の生活の中で無理なく出来ることから取り入れてみましょう。

【無理なく体を動かしましょう】

- ・肩まわし↓肩に手を置いてゆっくり回す
- ・足踏み↓椅子に座ったまま、腕も振りながら
- ・かかと上げ、つま先上げ
- ・深呼吸↓鼻からゆっくり吸って、ゆっくり口から吐く

【秋の食材で元気をチャージ】

- ・さつまいも、かぼちゃ↓エネルギー補給に
- ・キノコ類↓食物繊維を含みます
- ・鮭、秋刀魚↓たんぱく質+脂質
- ・卵、豆腐、納豆↓手軽に摂れるたんぱく質
- あとは、梨やぶどうなど果物もおやつや食後に!



【9月も水分補給を忘れずに】

- ・麦茶↓カフェインがなく飲みやすい
 - ・水、白湯↓体に優しく吸収されやすい
 - ・経口補水液↓汗をたくさんかいたときに
 - ・スポーツドリンク↓糖分の取り過ぎに注意
- 喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけて下さいね。



【しっかりと休んで疲れをためない】

- ・疲れを感じたら無理をせずに、ひと休みも大切
- ・夜はできるだけゆっくり休む(寝つきが悪い方は、布団の中でゆっくり深呼吸してみてください)
- ・昼間も体調に合わせて休憩をとる

夏の疲れを少しずつ癒しながら、無理なく体を動かしたり、美味しい秋の味覚を楽しんだりして元気に秋を迎えましょう。

田中 麻衣

