

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
4月						
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
おやつ バイキング			音楽療法			
5	6	7	8	9	10	11

費用:書道、フラワーアレンジメントなど趣味レクへの参加希望の方は職員までお願いします。



1階にあった図書コーナーを一新してみました。さらにゆっくりとマッサージチェアに座って頂きながら過ごせるかと思えます。

図書コーナーは診察室の横に移動。ご希望の図書などがあれば、可能な範囲で購入しております。お申し付けください。



編集後記

デイケアでは来月から外出行事を行います。久しぶりの外出行事です。コロナだインフルだで、なかなか高齢者施設では出かける機運が高まりにくい時勢でしたが、その点を考慮した小グループでの実施としております。案内配布開始序盤ですが、すでに楽しみにしている方々から いつ?いつ?と問い合わせが(^) 嬉しそうに、楽しそうに、美味しそうに、そんな表情をこの紙面でたくさん見ていただけるよう、これからは様々な行事を検討します。皆様がウキウキするアイデア募集中です(^0^)/(デイケア 高田)

さくらだより 4月



雪解けも一気に進み、お花見のお話がチラホラ……日本の四季の豊かさを感じますね。利用者様に桜の開花予想をしていただくなど、徐々に春を感じるイベントを増やしております。

そんな先日、突然さくら内で、「おでんが美味しい居酒屋」がオープンしましたよ(^0^)/ 会社を退くと”飲み会”というものが少なくなるものですが、利用者様を集めて乾杯してもらいました。普段は話をしない仲でも、カンパイをしまえば、話に花が咲き大いに盛り上がっていました。

特製おでん(セブンイレ……)



カンパ〜イ!



おとととっ...

不思議なもので、アルコールは1%も含まれない飲み物でも、その雰囲気では話が弾み、普段は割りと無口な男性も、昔よく仕事終わりに飲んでた頃のこと、スナックでハメを外した事などなど沢山の話をしてくれたりしました。

利用者様世代の男性は特に、仕事終わりの1杯を楽しみに頑張ってた方も多いのではないでしょうか。病気や怪我が原因で楽しみを味わえなくなった方でも、昔は無かったノンアルコールドリンクで新たな楽しみを見出すきっかけになり、今後の生活意欲に繋がってくれば嬉しく思います。今はビールだけではなく、日本酒、焼酎、ワインもノンアルコールであります。お酒が好きな方は、お試してみてくださいはいかがでしょうか。(高田)

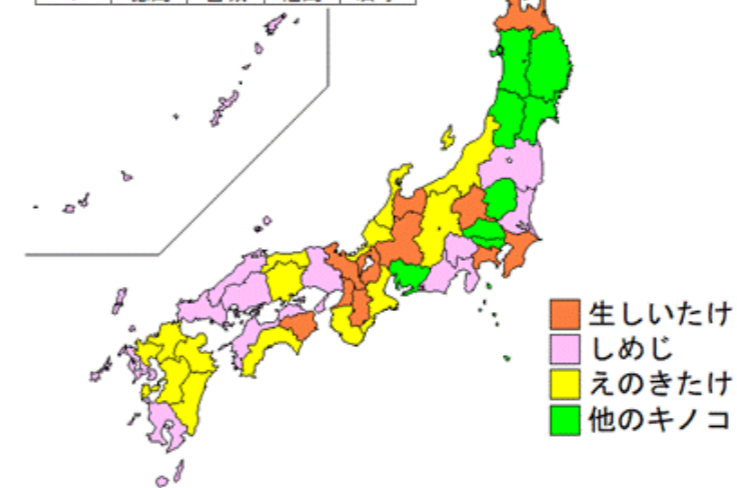
～お知らせ～

- ①変更。面会方法が変更になりました。土日の13時半～16時、移動含めて30分単位でのご案内になります。各階のエレベーターホールにて25分間、各階一日最大5組の面会となります。ご希望の方は、前日までに事務へご連絡ください。
- ②廃止。4月より一筆箋を廃止することになりました。利用者様の様子などを毎月お伝えしていましたが、コロナ禍も落ち着いてきたため、今後は、主に面会の際に、様子を伝えさせていただきたいと思っております。
- ③現在、通所リハビリでは雑巾作りを行っていますが、材料となる布が不足しています。もし、ご家庭で不要になったタオルやタオル生地などがありましたら、ご寄贈いただくと大変助かります。よろしくお願いたします。
- ④夜間の電話対応についてですが、入所フロアの2階および3階における夜勤時間帯は、主に介助業務に集中して従事するため、お電話は極力午後5時00分までをお願いしております。
- ④お支払いは、**20日まで**にお願いしております(土日祝の際は、翌日)。銀行振込、もしくは直接施設での支払いになります。
- ⑤日曜日の洗濯物受渡しは、土曜日までに事前連絡があると助かります。人手不足などもあり大変ご迷惑をお掛けしております。

好きなキノコ類の地域分布

消費支出額トップ

	生しいたけ	しめじ	えのきたけ	他のキノコ
1	奈良	福島	長野	秋田
2	秋田	山口	新潟	山形
3	富山	広島	富山	宮城
4	群馬	長野	宮崎	新潟
5	青森	鹿児島	山形	富山
6	京都	鳥根	大分	福島
7	徳島	宮城	福島	岩手

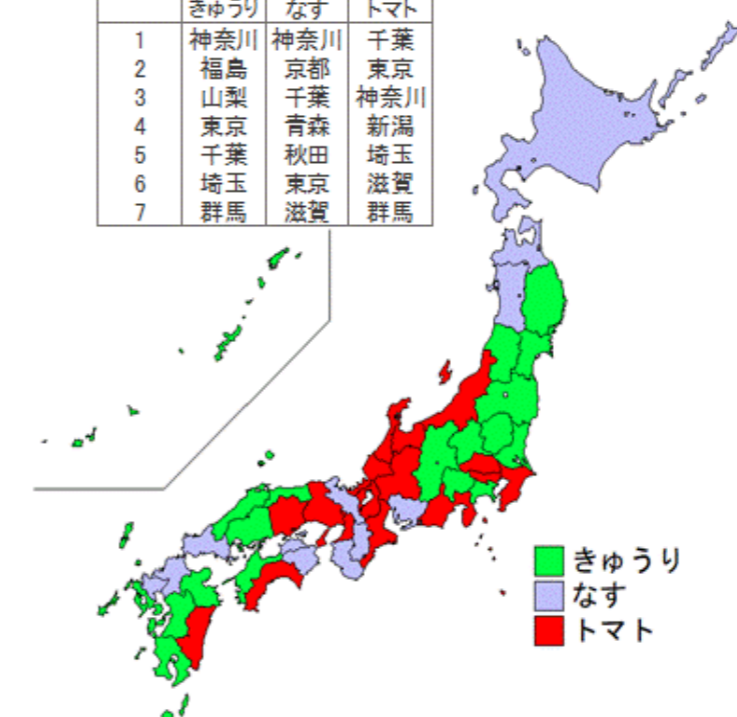


(注) (資料) 上と同じ

好きな果菜類

消費支出額トップ

	きゅうり	なす	トマト
1	神奈川	神奈川	千葉
2	福島	京都	東京
3	山梨	千葉	神奈川
4	東京	青森	新潟
5	千葉	秋田	埼玉
6	埼玉	東京	滋賀
7	群馬	滋賀	群馬



春になると、山菜採りが流行りますね。北海道で人気のキノコは、統計によるとシイタケだそうです。シイタケは、マッシュルームなどと並び世界三大栽培キノコと言われてるようです。

そんなシイタケの栄養素には、骨や歯の成長を促すビタミンDやグルタミン酸などが豊富となっており、冬の日射量が少ない北口の人にはこのビタミンDが豊富なシイタケが、必要かもしれません。

特に干しシイタケには、生シイタケの10倍以上のビタミンDが含まれているので、おすすめです。

さて、シイタケといえば、ナスと絡めて食べる方もいるのではないのでしょうか。そう！北海道の人はトマトやキュウリよりナスが好きという統計もあることから、ナスとシイタケのゴールデンコンビで健康維持したいところですね。

ナスには老化防止や高血圧にも効果があるので、オススメです。今日はナスとシイタケを買って帰りたいと思います(大坪)。



←ブログのQRコードです。月に2回ほど、行事や出来事など更新しています。よろしくお願いいたします。(^^)

<http://piacare.jugem.jp/>