

豆まきゲームの様

恵方巻き&豆まき



恵方巻き作り



梅の香りが届く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今月のデイ通信は節分に行いました恵方巻きと豆まきゲームの様子をお届けいたします★
午前中は、昼食用の恵方巻きを皆様と手作り！手際よく巻き寿司が出来上がっていききました(〇)具もたっぷり、美味しい巻き寿司を今年は南南東を向いてかぶりつきます！午後からは豆まきゲーム★お手玉を豆に見たて、鬼目がけて投げます！今年はコロナも飛んで行け！と、掛け声をしながら投げて頂きました。
朝晩の寒暖差に気を付け、3月も元気に過ごしていきましょう！たくさんの方の行事へのご参加お待ちしております。

中級編

熊本弁クイズ



熊本弁クイズです。
答えは何番？

Q1.用心せんとうんぶくるる

- ① 用心しないと太るよ
- ② 用心しないと骨折するよ
- ③ 用心しないと溺れるよ
- ④ 用心しないと風邪ひくよ 答えは職員まで

リハだより

～運動と栄養について～

運動と栄養の関係性は強く、どちらも重要になります。

★低栄養になると以下の事が起きます。
①傷の治りが遅くなる。②免疫力が低下する。
③合併症を併発する。④筋力量や筋肉の低下など影響を及ぼします。

また、低栄養の状態で行うと、筋肉を分解しエネルギーを得るため、逆効果になり筋肉が減っていきます。

★皆様、チェックしましょう！
・低栄養はBMIで評価出来ます。
BMI＝体重kg÷(身長m)²
低栄養：18.5未満 正常：18.5～25 肥満：25以上

どうでしたか？
★ここに注目!!
内服薬が多い高齢者は食欲不振が起こりやすく、義歯不調をはじめとする口腔内の問題も低栄養が原因といわれています。

詳しくは理学療法士の西道まで。



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	脳トレーニング (言葉遊び・算数)	ひな祭り お料理作り 食べるだけでもOK 脳トレーニング (言葉遊び・算数)	脳トレーニング (国語・算数)	書道教室 脳トレーニング (国語・算数)	脳トレーニング (国語・算数)	お休み
7	8	9	10	11	12	13
リバーシネマ	脳トレーニング (言葉遊び・算数)	脳トレーニング (言葉遊び・算数)	脳トレーニング (音楽・算数)	脳トレーニング (音楽・算数)	脳トレーニング (音楽・算数)	お休み
14	15	16	17	18	19	20
マッスル 大学 健康学	脳トレーニング (数独・社会)	脳トレーニング (数独・社会)	フラワー アレンジメント 草木染 脳トレーニング (穴埋め・算数)	脳トレーニング (穴埋め・算数)	脳トレーニング (穴埋め・算数)	お休み
21	22	23	24	25	26	27
そうだ 旅どっか 行こう。	脳トレーニング (国語・算数)	脳トレーニング (国語・算数)	脳トレーニング (言葉遊び・算数)	脳トレーニング (言葉遊び・算数)	脳トレーニング (言葉遊び・算数)	お休み
28	29	30	31	<p>コロナ・インフルエンザ感染対策について ※新型コロナ感染拡大に伴い、送迎の際にご本人・同居されているご家族様の体調について確認させて頂いております。 皆様安心してご利用頂くための感染対策としてご理解とご協力をお願い致します。</p>		
3月生まれ 合同誕生会	脳トレーニング (国語・社会)	脳トレーニング (国語・社会)	脳トレーニング (ことわざ・算数)			

今月の目玉イベント

- 2日 ひな祭り お料理作り
- 4日 書道教室
- 7日 リバーシネマ
- 14日 マッスル大学(健康学)
- 17日 フラワーアレンジメント(草木染)
- 21日 そうだ旅(どっか)行こう。
- 28日 3月生まれ合同誕生会