



お料理教室



チョコケーキ作り



クッキー作り



リバリンピック



ペタンクゲーム



日脚も少しずつ長くなり、春の気配を感じますがみなさまいかがでしょうか? 今月のデイ便りは2月にありましたお料理教室とリバリンピックの様子をお届けいたします。
2月14日はバレンタインデー! 13日の日曜日にチョコケーキとクッキーをつくりました☆チョコレートを湯煎で溶かし、バターやホットケーキミックスを混ぜカッパに入れていきますが、カッパに種を入れるのが意外と難しい。チョコケーキの上へ飾るクッキーもたくさん型抜きで作りました。
リバーサイドのオリンピック「リバリンピック」はみなさまと午前中に輪投げ、午後はペタンクゲームで盛り上がり、体を動かす良い一日となりました。3月も楽しい行事を予定しております。ぜひ皆さまご参加ください!!

熊本弁クイズ

河内地区の熊本弁には驚きますね。
「ぶけいしゃどん」がお金持との意味とは!!
さて NHKの情報番組で熊本弁講座が放送されているのはご存じですか?
取り組み始めたのは皆さまが先です!!

- まつぼる
- うすめき

答えは脳トレ時間に...

今月の
熊本弁大使



ワンポイントリハ

これだけは押さえよう

～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、低栄養の状態では運動を行うと、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れやすく、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。



日	月	火	水	木	金	土
新型コロナウイルス感染対策について ※新型コロナウイルス感染対策として引き続き手洗い・うがい・マスク着用をお願い致します。ワクチンの三回目接種が済まれた方は職員までご連絡ください。		1	2	3	4	5
		言葉遊び・算数	間違い探し・算数	書道教室	熊本弁クイズ	お休み
		ジャンプでシュート	輪投げ	輪投げ	輪投げ	
6	7	8	9	10	11	12
リバーシネマ	しいとろ・算数	しいとろ・算数	国語・算数	熊本弁クイズ	国語・算数	お休み
		ボーリング	ボーリング	ゲートレク	ゲートレク	ゲートレク
13	14	15	16	17	18	19
みどりのお料理教室	穴埋め・国語	穴埋め・国語	熊本弁クイズ	社会・算数	社会・算数	お休み
		キックボーリング	キックボーリング	ペタンク	ペタンク	ペタンク
20	21	22	23	24	25	26
桜の花見(第一駐車場)	言葉遊び・算数	熊本弁クイズ	しいとろ・国語	しいとろ・国語	しいとろ・国語	お休み
		玉入れ	玉入れ	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート
27	28	29	30	31	桜の花見(第二駐車場)	
3月生まれ合同誕生会	熊本弁クイズ	国語・社会	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数		
		ゲートレク	ゲートレク	玉入れ	玉入れ	

今月の目玉イベント

- 3日 書道教室
- 6日 リバーシネマ
- 13日 みどりのお料理教室
- 20日 桜の花見(第一駐車場)
- 27日 3月合同誕生会

※桜の開会状況により日程変更の可能性があります。

