あおぞら 千秋病院デイケア

2026年11月

9月17日(木)おやつレク

✨たい焼きの屋台が来てくれました✨



たい焼き屋台
「おいしいよ！」



職人さんが一個一個
丁寧に焼いて下さりました





焼きたてはおいしいですね♪



たい焼き一つ
くださいな！



お茶と一緒に
いただきました









おいしくてみんな笑顔になりますね

頭から食べる派です！

10月デイケア手作業の様子



囲碁どちらが勝つかなぁ



将棋に挑戦中

10/3(土)は行事食でした



- 栗ごはん
- サバの塩焼き
- 茶碗蒸し
- ブロッコリーの胡麻和え
- 柿

11月の行事食 11/4（水）

- 松茸ご飯
- 揚げだし豆腐
- ごぼうサラダ
- えのきの澄まし汁
- 柿

お楽しみに～♪

日	月	火	水	木	金	土
						マージャン
1	2	文化の日 3 営業	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	勤労感謝の日 23 休業	24	25	26	27	28
29	30	毎月♨の日はイベント湯 ☕の日は おやつにコーヒーがでます♡				

3日（火）文化の日は**営業**します。
23日（月）勤労感謝の日は**休業**です。

～デイケア農園～



水をたくさん
あげてくれてありがとう

ナスを収穫中です





ピーマン豊作です



自然薯も
できました

収穫したナスを
スケッチしました



Kによる

栄養についての豆知識コーナー



今月は砂糖について

砂糖は身近な食材で、身体への吸収が早いものになります。しかし依存性が高い為摂り過ぎてしまう可能性があり、注意が必要です。砂糖をたくさん撮り過ぎてしまうと「糖尿病、高血圧などの生活習慣病になりやすくなる」「腸内環境の悪化」「骨折リスクが増える」「栄養不足になる可能性がある」「気分の浮き沈みが激しくなる」「虫歯のリスクが増える」等が言われています。一日の砂糖の摂取量の目安は25ｇ程度と言われていますが、500㎖のジュース類等には50ｇ以上の砂糖が含まれています。甘みを感じないもの（麺つゆ等）にも砂糖は使用されている為気付かずに取り過ぎてしまうこともあります。全ての甘いものをやめる必要はありませんが裏の食品表示などで確認して頂くことをお勧めします。



注意する食品　甘い飲み物、菓子パン類等

運動会の玉入れの玉を作成中です







みなさんご協力ありがとうございます

集団リハビリ体操の様子です









全員しっかり肩を回せています





9/26（土）H課長の
送別会を行いました

相撲体操

月間デイ　11月号　Vol.323より

四股踏み　足を上げ、太ももを鍛えましょう

効果　股関節の柔軟性、下肢筋力の強化

目安　左右交互に各4回



①足を大きく開き、両手をひざに置きます。



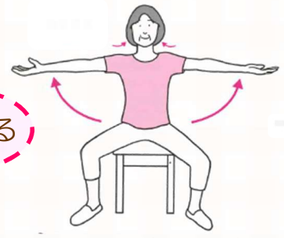
②片足を上げ、力強く踏み下ろします。反対側も同様に行います。

せり上がり　両手を広げて胸を張り、背中を鍛えましょう

効果　背筋の強化、肩・胸部の可動域拡大、深呼吸によるリラックス

目安　5回

胸を張る



①足を開き、鼻から息を吸いながら、両腕を広げます。



②口から息を吐きながら、両手のひらを胸の前で合わせます。

突っ張り　腕を前後に動かし、腕や肩を鍛えましょう

効果　上肢筋力の強化、肩甲骨の可動域改善

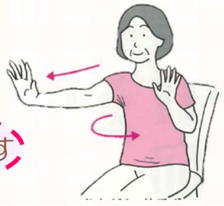
目安　左右交互に各5回

手のひらを前に向ける



①脇を締め、両手を胸の前に構えます。

ひじを伸ばす



②身体をひねりながら、片手ずつ交互に前方に押し出します。

お知らせ

12月24日（木）にクリスマス会を予定しています
みなさんお楽しみに～★

