

あおぞら 千秋病院デイケア 2026年9月

8月5日(水)夏祭りをしました



「したきりすすめ」の紙芝居
みなさん真剣に聞いていました。



足も腕もしっかり伸ばして！



スイカ割りのスイカです。
今年のスイカは7.1Kgでした！



スイカ割りの前に
重さ当てクイズを
行っています。



重さの予想が近かった3名にコーヒーチケットを
プレゼントしました



スイカ割り！
真ん中を狙って～



うまく当たるかなあー？



最後はみんなで盆踊りを行いました。
「炭鉱節」「ダンシングヒーロー」を踊りました♪



日	月	火	水	木	金	土
						マージャン
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	休業 21	営業 22	営業 23	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♡

21日(月)敬老の日は休業します。

22日(火)国民の休日、23日(水)秋分の日は営業です。

8/22(土)は行事食でした



- ・ちらしずし
- ・枝豆腐
- ・すまし汁
(花魁)
- ・巨峰

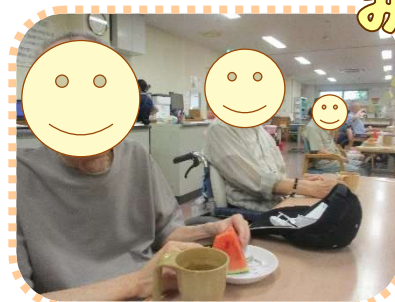
行事食のご案内
9/19(土)

敬老の日



- ・赤飯
- ・天ぷらの盛り合わせ
- ・大根サラダ
- ・味噌汁
- ・巨峰

スイカ割りしたスイカをおやつに
みんなで食べました！



おいしくて
笑顔になりました☆



あまい！

Kによる

栄養についての豆知識コーナー



今月は**食物繊維**について

食物繊維とは、人間が持つ消化酵素（食べたものを分解する物質）では消化できない成分です。以前は栄養として捉えられていませんでしたが、今ではその働きを見直され第六の栄養素ともなわれています。

主な働きとして

- お腹の掃除…便の量を増やしたり、出る助けをします。
- 血糖値の抑制…血糖値の上昇を緩やかにします。
- 善玉菌のエサ…お腹の中の善い菌を増やすためのエサになります。

食べ過ぎはおなかを緩くしたり、逆に便秘の原因になったりするので注意が必要です。海藻やきのこ、おからや玄米等に多く含まれています。消化が悪い為よく噛んで食べてください。噛む事に不安がある方はきのこをミキサーにかけポタージュにして食べることがおすすめです。

おすすめ食材

乾燥わかめ、きのこ、海藻、もち麦



棒体操の様子です



しっかりとひじを曲げられています。



体をねじってストレッチ



先生の動きを見てよく動いています。



みんなでマージャン。誰が勝つかなあ

9月の行事のお知らせ

9月17日(木)たいやきの屋台レクを行います！！

お楽しみに～♪



10月の行事のお知らせ

10/30(金)運動会を行います

運動会の後は家族会も行います

臨時利用受付中！！！！

お楽しみに★

農作業体操

(月刊デイ 9月号 Vol.321 より)

田植えストレッチ 足先に手を伸ばしましょう

効果 体幹筋力の強化、体幹・股関節の柔軟性向上

目安 左右交互に各5回



座面を持つ

足元の物を取る動作の改善

① 足を開き、上体を倒しながら右手を右足の先へ伸ばします。
※手が床に着かなくてもよい

② 上体を起こし、反対も同様に行います。

草むしりツイスト 反対側の足先に手を伸ばしましょう

効果 体幹筋力の強化、わき腹のストレッチ

目安 左右交互に各5回



斜め前の物を取る動作の改善

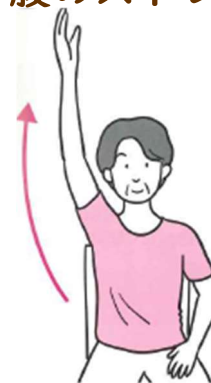
① 足を開き、上体を右にひねりながら、左足を右足の先へ伸ばします。
※手が床に着かなくてもよい

② 上体を起こし、反対も同様に行います。

収穫片手伸ばし 手を上に伸ばしましょう

効果 わき腹のストレッチ、肩甲骨の可動域拡大

目安 左右交互に各5回



胸を張る

腕を後ろへ引くように

棚の物を取る動作の改善

① 手のひらを内側に向けて上に伸ばします。

② 手のひらを外側へ向けるように腕をひねります。ゆっくり下ろし、反対も同様に行います。