

あおぞら

4月

利用者様とスタッフがペレになり
「トンチンカン」で「桜」の演奏に
チャレンジしました。きれいな音取り、
大成功でした

キレイな音ね♪

3月22日 春の音楽祭を行いました。

29日(月)30日(火)デイケア営業致します

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 湯	4	5	6
7	8	9	10	11 湯	12	13
14	15	16	17	18	19 湯	20
21	22 湯	23	24	25	26	27 湯
28	29	30 湯				

毎月 湯 の日はイベント湯です

金ちゃんコンサート 4月27日(土)です

5月のお休みは、5/1(水)と5/4(土)です



カエルの〜歌が〜

輪唱って
楽し〜い

「カエルの歌」を楽しく大合唱、
輪唱のハーモニーもばっちりでした。

スタッフ熱唱の
「天鼓」
聞き惚れた〜うわ〜



あなたにインタビュー 伊藤 和子 様



以前は、家で内職の仕事をしていました。
その頃はなかなか外へ出かける機会もありませんでした。
今は、送迎の道中、車内から外の景色を眺めるのも楽しく、
デイケアでいろいろな人と話ができるのがとても楽しみです。
ぬり絵やナンプレ、計算などの手作業もみんなとおしゃべりを
しながら楽しく取り組んでいます。
自転車こぎやレッグプレスなどがんばって体を動かして、足の
筋肉を鍛え、もっと歩けるようになりたいと思っています。

骨粗しょう症を予防しましょう

5人に1人が骨粗しょう症

60歳を超えた女性の3人に1人が骨粗しょう症になっているといわれており、女性に多い病気です。また、80歳を超えると男性も5人に1人が骨粗しょう症になっているといわれ、性別に関係なく予防することが大切です。



ひとこと アドバイス

今月のベストショット!!!



カルシウムを多く含む食品



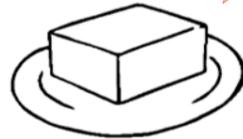
牛乳



ヨーグルト



小松菜



とうふ

★
ポイント1
骨を丈夫にする栄養素
(カルシウム・ビタミンD・
ビタミンK)を多く含む
食品を摂りましょう。

ビタミンD を多く含む食品



サケ



サンマ



干しいたけ

骨を丈夫に するために!

骨粗しょう症を予防する
ために、生活の中で、
骨を丈夫にする習慣を
心掛けましょう。



ビタミンK を多く含む食品



ほうれん草



納豆

★
ポイント3
適度な日光浴も
おすすめです。

骨をより丈夫にするために必要な
運動



★
ポイント2
適度な運動を
心がけましょう。
骨だけでなく筋肉
も強くします。

体の中でビタミンDを作るために必要な
日光浴



月刊デイ Vol.232 抜粋



春爛漫



毎年、千秋病院で一番に花を咲かせるサクラノボの木。
今年も真っ先に咲き、一足早い春を運んでくれました。
早速、花を見に行ってきました。

