

8月

デイサービス

沢庵 しんぶん



皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

いよいよ、青森の短く暑い夏本番ですね(*^_^*)青森が全国に誇るお祭り「青森ねぶた」が始まりますね♪

先月は、「ねぶたの里」で沢庵利用者と元気にらっせらー♪と盛り上がってきました。その様子も今月ご紹介します!!



夏の暑さも吹き飛ばす程元気な沢庵利用者様の毎日の様子をほんの少しですが、今月もご紹介したいと思います。楽しんでご覧下さい。



認知症予防・遅延化プログラム!(((φ(。_。;)φ))。_。;)φ))。_。;)

先月より、強化している脳トレなどのレクリエーション!!
何やら、以前より利用者様同士の仲が深まっているようで♪
+.((°(o`▽`o)):

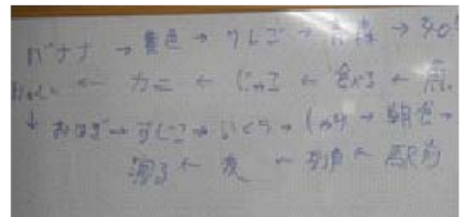
伝言ゲームですよ。



今月、ご紹介する脳トレは…「古今東西連想ゲーム!!」



あるお題に対してまず一番目の方が連想する物を言います。一番目の方が連想した物に対して次の方が連想し…それを続けていくゲームです。



体操さいこ〜♪



右の写真は、とある日の「古今東西連想ゲーム」
(?_?)

「おはぎ」からの連想が…「すじこ!!」

職員一同びっくり(°_°)。でも、その方は、「うん。すじこ!!」と。「じゃ…すじこで(・ω・;)」
毎回、利用者様の連想するものに、びっくり!!そして、笑い笑顔をもらってます。

☆特集!!認知症豆知識☆ ~今月は「認知症予防の食事!!」~

皆さん、認知症予防には「和食」がよいのだそうです。

和食には、血液中のコレステロール濃度を低くして動脈硬化のリスクを下げてくれるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が、魚や野菜に多く含まれてるからなんですよ(●`艸`)



①青魚やマグロ・ぶり・すじこなどにDHAが多く含まれてるんですよ。

②大豆製品には、血中コレステロールや中性脂肪を低下させ脳を活性化させる効果があるレシチンが多く含まれてるんですよ。

認知症予防として最近注目されているDHAの効果を来月は、ご紹介しますね。お楽しみにく(▽+)>

ねぶたの里へレッツゴー!! (▽*)ノ!*

一足先にデイ沢庵はねぶたを楽しんできました(*≥▽≤)bb
八甲田憩いの牧場へ行き、お外でバーベキューまではいきませんでした、おにぎり
とちょっとしたおかずを持参し、一日目は「豚汁」・二日目「海鮮鍋」・最終日はカレーを
作り遠足気分です。食事をしてから、「ねぶたの里」見学してきました。

最終日は、あいにくのお天気でしたが、とっても楽しんでできましたよ。



朝から台所はてんやわんや〇(≥ω≤)●

おにぎり30個。食材の下ごしらえ。お外で食べる為の色々な荷造り...
それでも、皆様に喜んでいただけて思い出になる行事にしたい気持ちで準備も楽しか
ったです。利用者様にも、準備を手伝って頂きいざ!!出発です。



憩いの牧場に到着です。
皆様口をそろえて
「山の風きもちいい」と。
その山の風に乗せら
れて、メインの汁物の
いいにおいが...
完成するまで待たずに、
おにぎり食べちゃいま
した(///ω///)



お腹いっぱい、「ねぶたの里」到着です。
ある利用者様は、ねぶた囃子を聴かれ涙が...・(ノド)・...
ある利用者様は、腕を大きく振られ大声で「らっせら〜」の掛け声を!!
皆様、各自の楽しみ方で楽しんでいただけた様子でした。

大きな太鼓を叩いたり、ねぶたを實際動かしたりと、本番さながら
の迫力あるのもでした。最後に、「認定書」をもらい、笑顔も笑い声も
多い行事となりました。今度は、どこに行きましようかね(.: 艸.:).



営業中

見学は、いつでも大歓迎です

〒030-0113 青森市第二問屋町1丁目4-29 デイサービス沢庵

TEL 017-752-1638

http://www.day-takuan.jp

FAX 017-752-1639

info@day-takuan.jp

