

デイサービス

美穂の家・押切 新聞

10月のメインイベントは「運動会」。今年も美穂の家では
杵谷・押切合同の運動会を行いました。楽しみながら体を
動かし、笑顔と元気が弾けました。

平成28年11月号



私たちは～

借り物競争



始まるわよ

ちょっと、教えて♡



準備体操



必勝!!



パン食い競争

職員も頑張りました



メダルの授与



チームワークの順送球



デイサービス 美穂の家・押切



お料理大好き♡

運動会の準備中



小物作りや調理レク・お花のアレンジを楽しみました。



小物作り



お花のアレンジ



看護師より

「高齢者が秋に気をつけたい4つのこと」
前月のつづき

3、「感染症」に注意！

これからの季節は「風邪」や「インフルエンザ」が増えてきます。あまり体力のない高齢の方は、感染症が肺炎のきっかけになるなど、命にかかわることにもなり得ます。

4、「血圧」に注意!!

気温が下がると、身体は熱を逃さないように血管が細くなり、血圧が上昇します。高血圧症の多い高齢の方は、「寒さ」という要因が加わる事で「動脈硬化」や「心筋梗塞」「脳梗塞」の可能性が高まります。

♪ 寒い冬は皮膚の保湿も大切です。
※ 詳しいお話は12月号で…。 薩川 美江

今月の献立から



【鶏のサッパリ煮】

《材料》

鶏手羽元、玉子、オクラ、太ねぎ(白髪)
古根、にんにく(お好みで)

《合わせ調味料》

しょうゆ、料理酒、みりん、砂糖、お酢

《作り方》

- ① 鶏手羽元を焼く(少し焼き目が付く程度)
- ② ゆで玉子を作る。オクラを茹でる。
白髪ねぎを作る
- ③ 合わせ調味料を作る
- ④ ③に①を入れ、20～30分煮込む。
- ⑤ ④に玉子を入れ、しばらくおく。
- ⑥ うつわに盛り完成。

株式会社 KAZ企画
ボンベルカーユデイ 美穂の家・押切
※ ボランティアさん募集中!! お気軽にお問合せ下さい。

静岡市清水区押切62-7
TEL:054(346)8564
FAX:054(388)9611