

大津みやび野デイ便り

認知症対応型デイサービス



9月の予定

6日・17日 散髪

8日 認知症予防教室

18日 姫路水族館へお出かけ

29日 ネイルケア



皆で MY うちわを作成しました。写真やイラストを切って貼ったり、塗り絵で飾り付けたりしてオリジナリティのあるうちわが出来上がりました。
気に入ってもらえたかな？

68 回目の終戦記念日に平和資料館に出掛けてきました。戦時中の様々な展示を見て、昔の苦労話を教えてもらったりしました。戦争を知らない我々もいろいろ考えさせられました。



太陽公園に行き、リハビリも兼ねて散策しました。実際に外を歩くのが、何よりのリハビリになると思います。「疲れた」と言いながらも皆さん晴れやかでしたよ。涼しくなったら日課の散歩も復活しますよ。

大津みやび野デイサービスセンターからのお知らせ

何度かお知らせさせて頂いておりますが、大津みやび野デイサービスセンターで「認知症予防教室」を開催致します。ご興味のある方はどなたでも参加して頂けたらと思います。

日時：平成25年9月8日（日） 10:00～12:00まで

場所：大津みやび野デイサービスセンター

内容：「認知症とは何か」・「認知症の予防とは」など「認知症」に対する理解を深める。

連絡：079-236-7750



9月の予定

7日 大正琴交流会
毎火曜日 書道教室

6・17日 散髪
23～28日 お風呂ウィーク（菊湯）



テレビ番組にも出演した事のある「九州男児新鮮組」と「ハーモナイズ」がパフォーマンスを披露しに来てくれました。歌にダンスにと皆さんの目を引き付ける動きで、利用者の皆さんも終始興奮していました。

うだるような暑さに閉口し、涼を求めてすだれでホールの飾りを作成しました。何枚ものすだれに夏らしい絵手紙やアサガオの折り紙などを張り付けてホールに飾り付けると本当に涼しげな感じがします。



29日によさこい踊りの皆さんが踊りに来てくれました。小学生のかわいい踊り子さんもいて、華やかな衣装とリズムのいい音楽、賑やかな踊りと五感を使って楽しませて頂きました。

大津みやび野デイサービス（通常規模型）からのお知らせ

陽が沈むのがどんどん早くなり、少しずつながら涼しさを感じる事も増え、夏が去り、秋がくると実感する今日この頃ですが、これから気をつけたいのが「秋バテ」です。昼夜の寒暖差が激しくなるのと、夏の暑い時期を乗り越えた後にその疲れがどっと出るので体調を崩される方が多くおられます。

そのような場合には①根菜類の入った温かいスープを飲む ②ゆっくりとぬるめのお風呂に入る ③栗を食べる（栗は身体を温める効果があり、血液循環を良くする事で胃腸を丈夫にできるそうです） ④爪を揉む（爪の生え際をゆっくりと指で揉むことで交感神経と副交感神経を刺激できるそうです）などが効果的だそうです。

涼しくなってきたのにどうも身体がだるい、疲れがとれないという方は試してみる価値がありそうですね。

平成25年9月分 献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 かしの揚げ煮 高野の卵とじ 冬瓜煮 味噌汁 コーヒーゼリー	3 塩焼き魚 卵の花 ピーマン煮 味噌汁 果物	4 酢豚 お浸し 春雨サラダ 卵とコーンのスープ 果物	5 塩焼き魚 茄子煮 酢の物 澄まし汁 果物	6 八宝菜 さつま芋煮 ひじき煮 コンソメスープ 果物	7 ちらし寿司 お浸し 冷や奴 澄まし汁 果物
8	9 豚肉の生姜焼き 粉吹き芋 白和え きんぴら 味噌汁	10 ムニエル お浸し おほか煮 豚汁 果物	11 赤飯 海老の天ぷら 酢味噌和え 澄まし汁 果物	12 穴子寿司 冷しソーメン お浸し プリン	13 白身魚のピカタ ポテトサラダ ごぼう鶏そぼろ 味噌汁 果物	14 クリームコロッケ シューマイ 煮しめ オクラの和え物 味噌汁
15 	16 赤飯 刺身 わさび和え ふわふわ豆腐 澄まし汁	17 おはぎ 塩焼き魚 煮しめ 味噌汁 果物	18 カレーライス マカロニサラダ ピーマン煮 杏仁豆腐	19 味噌漬け魚 煮浸し 中華風酢の物 澄まし汁 果物	20 魚のフライ 切り干し煮 茄子煮 味噌汁 果物	21 きのこご飯 煮魚 茄子の肉味噌かけ 冷奴 かに玉スープ
22	23 牛肉とピーマン炒め 卵豆腐 ピーマン煮 味噌汁 果物	24 コロッケ 茄子煮 ひじき煮 味噌汁 果物	25 煮魚 煮しめ 春雨サラダ 味噌汁 果物	26 エビフライ 高野の卵とじ たけのこのかか煮 味噌汁 果物	27 松風焼き 酢の物 大根煮 かに玉スープ 果物	28 かしの照り焼き お浸し 南瓜煮 味噌汁 果物
29	30 牛肉のしぐれ煮 炒り豆腐 ぜんまい煮 味噌汁 果物					