

湯郷たより No. 3

デイサービスセンター湯郷

行事紹介☆6月～11月☆

園芸活動



ラティッシュ

毎年恒例のフチトマト。今年はなす、オクラ、枝豆、ラティッシュといろいろ挑戦しました！
冬にむけて、チンゲンサイ、小松菜、ほうれん草の種をまきました

レクリエーションの様子



棒サッカーはいつも白熱した戦いに！

干し柿作り☆
皆さん皮をおくのがとても早く、あっという間に出来上がりました。今年は乾燥も上手いき、おいしく頂きました。

牛乳パックを使って、高さを競います。
みなさんとても集中されています！

敬老会



今年の敬老会は、職員による皿回しトーナメント戦！また手品をボランティアの方が披露して頂きました。カラオケ大会も行い利用者さんも自慢の歌を披露して下さいました。

栄養たより

～デイサービスセンター管理栄養士より～

いちだんと風も冷たくなりいよいよ冬本番
これからはしばらく寒い日が続きます。

「かぜ」「インフルエンザ」に要注意です！
予防を心がけてもつい引いてしまうのが「かぜ」です。
かぜを引かないように心がけるには？

「うがい・手洗い・栄養・休養・睡眠」です。

☆食事は健康の基本ですからバランスの摂れた食事にする。
大きく偏らないようにしましょう。

☆朝ごはんは必ず食べる

朝ごはんは一日の元気と健康のもとです。

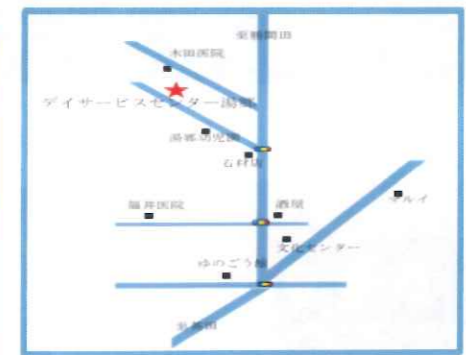
朝ごはんを食べないとエネルギー不足で元気が出ず、体がだるくなります
生活リズムにのって健康生活スタート！



- 一日量にこれだけ食べよう
- ・ご飯（茶碗軽く3杯）
 - ・果物（りんご半分）
 - ・魚 一切れ
 - ・肉 薄切り1枚
 - ・卵 1個
 - ・豆腐 3分の1
 - ・牛乳 1本
 - ・野菜 300g

1日定員25名・月曜日～土曜日まで営業しています。
実施地域：美作市（東粟倉除く）・勝央町・美咲町（旧柵原町）
障害をお持ちの方でもご利用いただけます。

☆見学・一日体験を随時受け付けています。☆
ご希望の方は担当ケアマネージャー又は直接ご連絡ください。
一日体験の場合は昼食代として550円のみ頂きます。
お気軽にご相談ください。



住所：美作市中山 1483-1
電話：0868-72-9011
HP：<http://senjufukushi.jp>
★ブログ掲載しています★



湯郷たより

No. 3



グループホームは、認知症を患われたご高齢者様が、少人数（5名～9名）で、共同して生活を送る施設です。お一人お一人、心身の状態に合わせて、できることをしていただきながら日常生活を、助け合っ
て送っています。24時間365日、専門介護スタッフが生活のお手伝いをいたします。

季節の行事

紫陽花見物



お涼み会



敬老会



秋の外出



家族会



今後の予定

12月	クリスマス会	3月	おひな祭り
平成30年		4月	お花見会
1月	初詣 とんど	5月	母の日 春の外出
2月	節分会		