

2月の立春を過ぎても寒さが続いていますね。今年は大寒波が訪れています。多摩でも1月22日に降った雪で通勤、通学に影響が出ました。デイサービスの送迎も大変苦労しました。1週間たっても道や屋根に雪が残っていて何年か前の大雪を思い出した方も多いと思います。福井県では2月6日に降った積雪が147cmとなり37年ぶりの大雪になったそうです。国道で車が1500台立往生するなど、大変なことになっていました。

まだまだ寒さは続きます。皆様体調に気を付けてお過ごし下さい。

## 活動報告①節分会



2月2日に「節分会」を行いました。今年も職員の年男、年女が鬼役。「皆が健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて悪いものを追



い出すために、利用者の皆さんは豆に見立てた柔らかいボールを「鬼は外！福は内！」とまき、今年も無病息災で過ごせそうですね。

## 《3月弥生今日は何の日》

**3日 桃の節句** ひな祭り。ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う日。

**6日 啓蟄** 春の陽気に誘われて土の中で過ごしていた生き物が出てくることです。

**14日 ホワイトデー** バレンタインデーのお返しをする日本独自の風習です。

**18日～24日 春のお彼岸** 春分の日を挟んだ前後3日間を合わせた7日間を指します。この期間にお墓参りへ行き、ご先祖様の霊を供養します。

**21日 春分の日** 昼と夜の長さがほぼ同じになる日。

## 活動報告②マリンバ鑑賞会

2月13日に「マリンバ鑑賞会」を行いました。マリンバとは木琴の一種で、「マレット」と呼ばれるバチを使用し演奏します。マリンバを初めて見る方、聴く方と多くの方が楽しみにされていました。マレットを両手に3本ずつ持って演奏する場面もあり、見るのも聴くのも楽しく、興奮した1時間でした。



### 健康だより 季節の変わり目に注意

春が段々と近づいていますね。季節の変わり目＝寒暖差が激しい時節を指し、又環境の変化も出て、体調を崩しやすいと



言われています。朝、昼、夜の寒暖差が激しかったり、前日暖かいと思えば、今日は寒い、これでは自律神経を乱れやすくなります。気温の変化で、ストレスや生活リズムの乱れ、睡眠不足等により頭痛や肌荒れ、めまい、耳鳴り、倦怠感、気分の落ち込み、腹痛と・・・心へのストレスとなりこの時期不良を感じるのです。

身体のリズムを整え、ゆっくり休み、良い睡眠をとる。軽い運動をしてきちんと3食、栄養バランスの取れた食事をする、趣味や好きなことに打ち込みストレスを発散する。無理をしないで心と体を休め、快適に過ごすことが一番大切なことです。

デイサービスに来て、大笑いして身体を動かすのはより効果的です!!

### 【認知症対応型通所介護 運営推進会議の開催】

2月21日に開催しました。事業の情報公開を目的に、年に2回ほど開催されます。

当日は、認知症対応型デイの利用者ご家族様3名が参加され、地域の民生委員さん、市役所の職員、他のデイサービスの職員も同席し、和光園の認知症対応型デイの活動内容等を確認したり、ご家族様の悩みなどを共有させて頂きました。

# 平成 30年 3月 月間プログラム

様

多摩市和光園ケアセンター

電話 042-375-9888

月	火	水	木	金	土
迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :
			1	2	3
			ひな祭り会 リハビリ体操	指示出し ゲーム  麻雀クラブ	オカリーナ  陶芸クラブ リハビリ体操
5	6	7	8	9	10
カラオケ大会  陶芸クラブ リハビリ体操	だるま落とし ゲーム  書道	神経衰弱 ゲーム  セラピー ティックケア	太鼓民謡 鑑賞会 麻雀クラブ リハビリ体操	ケアセンター かるた取り ゲーム  陶芸クラブ	スマイル吹奏 楽団演奏会 (交流) リハビリ体操
12	13	14	15	16	17
リハビリ体操  和光園温泉 (足湯の日)	体重測定 ギター演奏 おやつ作り(会議) 大人のぬりえ	体重測定  カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日)	体重測定 リハビリ体操  そろばん クラブ	体重測定 ボーリング ゲーム  季節の製作	体重測定 音楽 レクリエーション 大人のぬりえ  リハビリの日
19	20	21	22	23	24
体重測定  BPいそぶえ 歌謡ショー 陶芸クラブ	フラダンス 鑑賞会  書道	多摩市すぐろく ゲーム 麻雀クラブ  リハビリの日	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	お隣さんに 回してねゲーム  陶芸クラブ	カラオケ大会  折り紙 デザート バイキング
26	27	28	29	30	31
リハビリ体操  ライフ キネティック	カラオケ大会  おやつ作り (調理)	スリッパ 飛ばしゲーム  スポーツ吹矢	ボランティア 感謝祭交流) リハビリ体操	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	JAZZ ライブ 陶芸クラブ リハビリ体操

\*プログラムは都合により変更する場合があります。

\*赤字のプログラムは事前申し込みによる有料プログラムになります。

\*道路事情により多少時間が前後することがありますが、ご了承ください。

\*お休みをする場合は必ずケアセンターに連絡をお願いします。

# 平成30年3月 昼食予定献立表



月	火	水	木	金	土
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
			御飯 味噌汁 鶏肉のオニオントマト煮 切昆布と蓮根の炒り煮 スパゲティサラダ フルーツ	御飯 野菜汁 白身魚のホイル焼き うどの金平 ブロッコリーとハムの和え物 人参ゼリー	雑ちらし 吸い物 ふろふき大根 ほうれん草とえのき茸の煮浸し 苺ミルクプリン
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
牛丼 味噌汁 温泉卵 酢の物 苺ゼリー	御飯 味噌汁 鮭ムニエルタルタルソース ひじきの炒り煮 人参サラダ パインゼリー	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 金平牛蒡 ポテトサラダ フルーツ	あんかけ焼きそば 中華スープ 焼売 鶏辺和え フルーツ寒天	御飯 吸い物 刺し身盛り(ネギトロ) 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 黒糖ゼリー	御飯 中華コンソープ 牛肉と茸のオイスター炒め さつま芋のミルク煮 中華風サラダ みかんゼリー
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
御飯 味噌汁 白身魚のカレームニエル 大豆とひじきの炒り煮 ポテトサラダ 煮りんご	ミートソース コンソメスープ シーザーサラダ 苺の牛乳かん	桜ごはん 吸い物 鱈の味噌漬焼き 華水晶のあんかけ 辛子和え おはぎ	御飯 味噌汁 鶏唐揚げの葱ソースかけ 切干の炒り煮 メカブの和え物 りんごゼリー	三色丼 味噌汁 長芋の含め煮 酢の物 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 かに玉の椎茸あんかけ 肉じゃが煮 ナムル マンゴープリン
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
御飯 中華スープ 酢豚 さつま芋のオレンジ煮 生姜サラダ 杏仁豆腐	御飯 のっぺい汁 豚肉の梅味噌蒸し ツナじゃが コールスローサラダ 人参ゼリー	御飯 かきたま汁 鱈の味噌煮 うの花の炒り煮 あい混ぜ フルーツ	ご飯 中華スープ 八宝菜 切昆布の炒り煮 春雨の胡麻酢和え みかんゼリー	とろろそば ブロッコリーのかあんかけ 胡麻和え 栗ぜんざい	親子丼 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草のシラス和え デザートバイキング
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
五目炒飯 白菜スープ 蕪のそぼろあんかけ 中華風サラダ みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 菜果サラダ 青リンゴゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉のレモンおろし煮 金平牛蒡 胡麻醤油和え 黒糖豆乳ゼリー	五目寿司 吸い物 魚河岸揚げのおろし煮 ピーナッツ和え 黒糖ゼリー	御飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 山菜の炒り煮 シルバーサラダ コーヒーゼリー	チキンカレー カップスープ 福神漬け ミモザサラダ フルーツヨーグルト

\*食材の都合によりメニューを変更させていただく場合がありますので、ご了承下さい。

