

老健 おやつレク

シュークリームとプリンのおトッピング
(ホイップクリームやソース)を選んで頂き、
盛り付けを利用者様と一緒にを行いました。
皆様、キラキラした目でトッピングを選んだり、
悩まれたりされていました。
ホイップクリームやソースの組み合わせにより、
「美味しい」や「複雑な味がする(>_<)」
などとお話されており、楽しまれている様子でした。



リハビリ

春に向けて体をほぐしながら、筋力や柔軟性を
高める運動を始める絶好の時期です

●春に運動を始めるメリット

気温が上がり、体が動かしやすい。寒さで縮こまっていた体がほぐれ、
関節や筋肉がスムーズに動くようになる。
ウォーミングアップをしっかり行えば、ケガのリスクも軽減。

●春におすすめの運動習慣

①朝の軽いウォーキング

春の朝は気持ちよく、1日の良いスタートに！
朝日を浴びながらのウォーキングは、
体内時計を整え、
代謝をアップさせる効果があります。

✔ポイント

- ・無理せず、20～30分程度のウォーキングからスタート。
- ・朝のストレッチを組み合わせるとさらに効果的。

ウォーキングのポイント

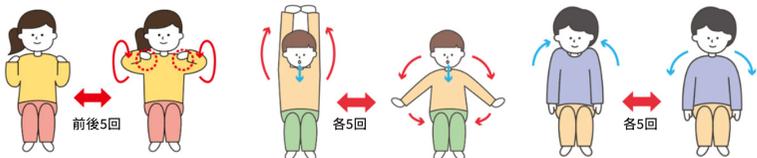


②ストレッチ 血流を促進し、肩こりや腰痛の予防にも効果的です。

✔ポイント 朝や寝る前にストレッチを取り入れる。

肩・肩甲帯のストレッチ

- ①両手を肩におく。②両肘を前から後ろ(後ろから前)に回す。③口から息を吐きながら、④吐き終わる(後ろから前)に回す。組んだ両手を上に上げる。までに戻す。



デイケア 節分行事 2/2(月)～7(土)

レクにて節分行事を行いました。
鬼の衣装を着た職員の登場に
皆様勢いよくお手玉で
豆まきをしました。



上映会 2/20(金)午後
『ぼくんち』を観ました。

今月の 替わり湯は

替わり湯週間

「米ぬかの替わり湯」

2/23(月)～28(土)

しっとり保湿効果もあり、
皆さん袋を揉んでいました。



楽しい 食巡り 栄養課

2月のご当地メニューは

「福井県の郷土料理」

越前蕎麦・そばろ煮・フルーツでした。

越前そばは、大根おろしと一緒に食べるのが
定番で「越前おろしそば」とも呼ばれています。

越前おろしそばは2007年に

農山漁村の郷土料理100選に選定され、
大根おろしの他、鯉節と葱を乗せるのが主流です。



また、福井県はそばの在来種が数多く栽培されており、
令和4年、福井県食品加工研究所に
保管されている在来種は22系統あります。
代表的なものとして「大野在来」「丸岡在来」
「今庄在来」「美山南宮地在来」などが
挙げられております。

それぞれ県内の特定の気候風土で育まれ、
生産者の栽培技術の違いも加わることで、
一様ではなく個性豊かな味を持っています。



来月は高知県の郷土料理です。

NO.139

令和8年
2月号

すみれ便り



梅のつぼみもほころぶ季節となりました。
今月はデイケアで「節分行事」を実施しま
した。鬼の衣装を着た職員に皆様勢いよく
豆まきをして、無病息災を願いました。
リハビリからは春に向けてのストレッチ
をご紹介します。



田辺すみれ苑
Instagram
はじめました

田辺すみれ苑Instagramを開きました。
施設内の雰囲気や様子をお届け出来ればと思います！
よろしければ、フォローをお願いします。