

# デイサービス

# みゆき苑 便り

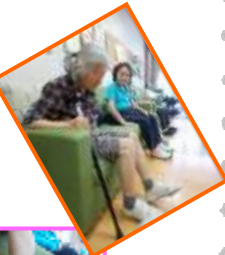
平成30年7月号



## タップダンス演奏会

今日は初企画のタップダンスの演奏会。皆さんで役割分担をし、毎日少しずつ練習を重ねてきました。コーラス隊、自作のカスタネット演奏係、タップダンス係の三つのパートに担当分け。

「おもちゃのチャチャチャ」の曲に合わせて一斉にタップダンスで手足を動かします。音合わせに苦戦しましたが、合奏の楽しみと共に下肢の良いリハビリになりました。



## 6月のレクから

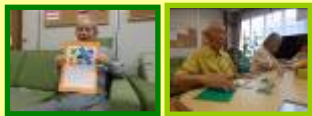
### カーリング



2チームに分かれての対抗戦。ご利用者様同士のチームワークで絆を深めました。

皆様それぞれに願いを込めて七夕カレンダーを作りました。

### 季節カレンダー



## 6月の献立より

「夏越の祓」のお食事  
・新しょうがご飯  
・サバの梅味噌焼き  
・大根と紫蘇の酢物  
・なめこ汁

生姜の匂いに食欲を掻き立てられ、残りの半年も健康に過ごせると好評でした。

## 手話ソング



手話ボランティアの方々と一緒に「ふるさと」を歌いながら、歌詞に合わせた手話を教えて頂きました。

今月の郷土料理は神奈川県から「桜ご飯とけんちん汁」

けんちん汁は鎌倉の建長寺が発祥の精進料理といわれています。



## 7月のレク & 行事

※ 7日の天気が気になります。七夕飾りを一緒に製作しましょう。七夕飾りにご自身の願いを短冊に書いて見てはいかが。年に一度の七夕を皆様で楽しみたいですね。

※ 夏祭りに向けての準備をしています。

8月には今年も「夏祭り」開催予定です。皆さん一緒に盆踊りの練習や「祭り用うちわ」作りなど準備を進めましょう。



## 管理栄養士のモグモグ通信

### 「あなたの水分」足りていますか？

1日に必要な水分量は1.5ℓ～2ℓとされています。ごはんや野菜、肉などにも水分が含まれていますので、3食しっかり食事が摂れていれば、実際には**1ℓを目安に水分を摂る**と良いでしょう。汗をたくさんかいたり、暑い日外出した際は、いつもより多めに水分を摂りましょう。

## 今月のトピックス 土用の丑と夏バテ予防

関東は梅雨明け宣言が出され、本格的な暑い夏が到来します。海や山開き、花火大会など楽しいイベントが目白押しです！猛暑の時のスタミナ源には、土用の鰻が有名です。ウナギは、ビタミンA・B1・B2のほかカルシウム、鉄分、亜鉛などの栄養素が大変豊富です。7月20日の土用の丑の日にはウナギもいいですね。他にも、クーラーで室温を適温にして、こまめな水分補給によって「脱水」を予防することでも夏バテ防止につながります。



## 見学・体験受付中

デイサービスの過ごし方は？  
雰囲気はどうかなあ？  
素朴な疑問にもお答えします。

お気軽にご連絡ください。

047-461-3294

## 社会福祉法人 和習会

### 習志野台みゆき苑

- ☆ 特別養護老人ホーム
- ☆ ショートステイ
- ☆ デイサービス
- ☆ 居宅介護支援事業所

船橋市習志野台4-46-7