



笑顔のおたより

今年の指針



長崎県大村市鬼橋町 1416
TEL (0957) 27-4500
FAX (0957) 27-4501

編集者: 宮崎秀博



●輪っかに止まれ! ポールイン



力加減が大事です。こんなに近いのになかなか輪っかに入りません。頑張れ~!!

●輪っかに止まれ! テーブルボール



これも思うようにいきませんが、ピタッと止まれば、なんとも気持ちがよか~。

●ごろごろ棒とごろごろボール



●セルフケア実技指導

8/28(木)に生活アドバイザーでヘルシーダイエッターの金井由衣さんにアンチエイジングのためのセルフケアの実技指導をしてもらいました。足の浮腫みや顔の弛みなど健康や美容面の実技は、特に女性は興味がありその即効性に驚きました。毎日の実践で若返りましょう! 金井さんありがとうございました。



個別活動後に行っている「あそび座(ふれあいレク)」は、チームで取り組む頭の体操。対抗戦で楽しさも倍増です。

●じゃんけん色合わせ



●そっくり合わせ



●輪っか集め



●ひっくり脳トレ(色サイコロと神経衰弱)





笑顔のA型 Best+Shot



先月配布した「足腰丈夫！筋力アップ運動実践カード」の基本体操は、集団体操の時間に行っていますが、無理なく楽しく
無理なく楽しく 集団体操
やり方や刺激部位を意識するだけで効果が全然違うものです。皆さん真剣にそして楽しく取り組んでいきます。



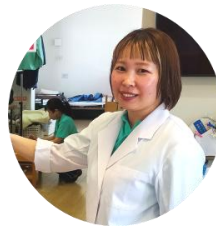
9月の活動予定



A型の目的は「健康づくり」と「仲間づくり」です。ゲームやレクリエーションで皆さんの「笑顔」を届けたいと思います。

9月は「敬老祝賀会」を予定しています。

「夏眠」は「冬眠」と同じで、生物が厳しい環境を乗り越えるための「休眠」という生存戦略の一種です。9月になっても真夏の猛暑が続いている今は、無理せず「夏眠」も必要かも。(宮崎)



栄養士インタビュー

笑顔をお届けしたい

デイサービスふる里では毎月行事が開催されています。

楽しく心に残る行事に花を添えるのが、ふる里の特色の一つ「食事」です。

季節や行事に合わせた献立と調理を担っているのが、栄養士を中心とした厨房の職員です。行事開催時は、A型の昼食メニューももちろん「行事食」で、食の喜びを味わっています。

■**栄養士になったきっかけ**
A型では、今年福田栄養士の指導でお菓子作りを行いました。大変好評で次の開催を心待ちにされています。このようにA型の催しに積極的に関わっている福田栄養士に「食」について伺いました。

■**今まではどのようなところで栄養士業務をされましたか**
大学進学時に栄養士について調べて行くうちに、人生と食へることが大切さに気付いたことがきっかけです。

■**仕事をすることで大切にしていることを教えてください**
できるだけ地産地消というか、地元の食材を使い、食べ慣れた味付けや、新たなメニューの出会いなど、笑顔に繋がる食事を提供したいと思っています。「美味しかったよ」「この味付けが一番」とい

■**「食」を通じて、皆さんの「人生」「生活の楽しみ」に携われる喜び、ふる里の特色の「食事」そして「笑顔」を皆さんにお届けしたいという福田栄養士・・・**
今では「美味しさ」と笑顔づくりのシェフ(美味と笑みのシェフ)とA型では呼んでいます。



■**子どもたちとは真逆の部分が多いのでは**
味覚や味付けなどもちろん違います。美味しかった思い出や記憶に携われるというのは一緒かなと思います。

■**今回のインタビューで印象に残ったのが「笑顔につながる食事」ということです。**
「食」を通じて、皆さんの「人生」「生活の楽しみ」に携われる喜び、ふる里の特色の「食事」そして「笑顔」を皆さんにお届けしたいという福田栄養士・・・