



3月3日は桃の節句です。白岡東デイサービスでは『お雛様和菓子』を作り、お抹茶を点てお祝いしました。ご利用者様は和菓子作りに参加され、求肥を着物に見立てた雛人形を作りました。和菓子が出来上がると、お抹茶を点ていただきました。「抹茶を点てるのは難しいですね」「昔はお茶を点てていたの。懐かしいわ」と笑顔でお話されていました。



お雛様の
和菓子作り
楽しいわ♪

出沒! アド街ツク天国

釜揚げうどん
丸亀製麺
に出沒!!

アド街ツク!探検ツアーでは、ご利用者様のリクエストにお応えして『丸亀製麺』に出沒しました。茹でたうどんと揚げたてあつあつぶらにご利用者様から笑みがこぼれ満足された様子でした。お隣の席の方とも会話がはずみ「美味しかった!」と大好評でした。



シニア ジャズ体操



スウェーデン発祥のシニアジャズ体操は、誰でも簡単に楽しめるエクササイズです。両手両足を別々に動かすなど、脳の活性化に繋がります。ご利用者様は、インストラクターのかけ声に応え元気に体操を楽しまれた様子でした。頭を使う動作では「あれ、逆だったわ」「よし!出来た」と活気に満ちておりました。



材料(2人分)
●がんもどき…小6個
●小松菜…60g
●おろし大根…150g

A
●だし汁…1カップ
●醤油…大さじ1



①がんもどきは熱湯で油抜きする。
②小松菜はゆでて3cm位に切る。

③鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら1を入れ弱火で煮詰める。
④2と大根おろしを加え、最後にサツと煮たら出来上がり。

骨量が減少し、鬆が入ったように骨の中がスカスカになる「骨粗鬆症」。わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。その原因は、おもに加齢といわれ、骨量は20歳代でピークになり、その後は徐々に下がっていきます。摂取すべきものは何といてもカルシウム。豊富に含まれる小松菜とがんもどきを使ったレシピをご紹介します。

今回は 骨粗鬆症

予防レシピ



1 姿勢良く 椅子に座り スタート!

背中を伸ばし、足を肩幅に開いて椅子に座ります。

視線は身体と同じ方向へ!



2 右の手すりを 両手で持ち、 身体をひねる!

ゆっくりひねり、視線はひねった方向を見ましょう。

リラ〜ックス



3 ゆっくり 10 秒 数えましょう!

リラックスして、呼吸をとめずにゆっくり10秒数えましょう。



4 まだまだ! もう少しひねる!

ひねれる方は、椅子のうしろまで頑張ろう! 身体の固い方はムリしないですね。

背中をしっかり伸ばしましょう!

足は肩幅に開いたまま!

起き上がるのが一苦労… そんな方は、体幹を柔らかくしましょう!! 身体ひねり体操

寝返りを打ったり、起き上がる為には、上半身をひねる動作が必要です。1日の中で思いついた時に何度も行ってみましょう。



反対側も同じように
行いましょう!

大人の雑学

一般にお店で見かけるものは、ほとんど栽培ものの『白独活』ですが、春先には天然の『山独活』が出回ります。若葉は天ぷらに、茎は厚めに皮をむき酢味噌和え、酢の物、煮物に、皮はきんぴらに、と全てに無駄がありません。歯ざわりが独特で、春の香りと苦味を楽しめる逸品です。『独活』という漢字が当てられたの

「独活(ウド)」に関する雑学

は『風も無いのに自分から動いているように見える』からだそう。また、皆さんがよくご存知の『独活の大木』は、2〜3mに成長した独活は茎の中が空洞で硬く、食用にも木材にも使えないという事から、『図体ばかり大きくても中身が空っぽ』すなわち、『大きくても役に立たない』ことの例えになりました。

4 月の予定

- 4/11(月) ガーデنز・ガーデン「野菜の手入れ」
- 4/17(日) 日本列島まるかじり「山形県」
- 4/18(月) イッテ究! 謎解きツアー「いちご狩り」
- 4/23(土) アウトドア「串揚げパーティー」
- 4/25(月) やおいち「移動販売」
- 4/26(火) アド街ック! 探検ツアー「がってん寿司」
- 4/28(木) ロコモ体操「健康寿命をのばそう」

Pickup STAFF!

介護職員の萩原です!

御利用者様との会話をはじめ、毎日楽しくお仕事をさせて頂いております。皆様が日々楽しく過ごせるよう今後も頑張っております。



出身地: 栃木県
趣味: バレーボール
血液型: O型

携帯動画閲覧についての注意事項

大量データを送受信する場合には、パケット通信料が高額になる場合がございます。ご利用される場合は、パケット割引サービスのご加入をお勧めします。

施設案内



デイサービスセンター

ヒューマンサポート白岡東

〒349-0219 埼玉県白岡市白岡東 12-4

TEL.0480-91-6900 FAX.0480-91-6901

● HP <http://n-h-s.jp> ● Mail shiraoka-day@n-h-s.jp

