

津森デイケアだより

令和元年9月号 No.114

孝生会グループ 津森医院

医療法人孝生会 津森医院デイケアセンター
東大阪市若江東町4丁目2-5
TEL:06-6224-7641

納涼会 シャンソン歌手 豊岡厚恵さんライブ



令和元年8月13日納涼会を実施しました◎
この度、ご縁あって“プロのシャンソン歌手の豊岡厚恵さん”がボランティアに来て下さいました。

透きとおる綺麗な歌声♪に利用者さんもスタッフもうっとり。。。数々の有名な曲や演歌など8曲を歌って下さいました。
“テネシーワルツは10代の頃に好きだったのよ。”
“やっぱりプロは違うね。心に響いたよ”
“亡くなった旦那さんの事を思って..涙がでちゃいました”
など、たくさんの反響を頂き大盛況でした!!

プログラム

- ①糸
- ②テネシーワルツ
- ③涙そうそう
- ④知床旅情
- ⑤川の流れるように
- ⑥母へ贈るうた
- ⑦愛燦燦
- ⑧ふるさと



それぞれのプログラム頑張ってます



- ・洗濯物たたみ
- ・洗濯物干し
- ・パズル
- ・点つなぎ
- ・ぬり絵
- ・計算問題
- ・漢字プリント
- ・間違い探し



などなど生活するうえで必要な動きや脳した積極的にいう事で、認知症予防・転倒予防に繋がります。皆さんのペースに合わせて、それぞれのプログラムを行っています。ぜひ、やりたいことが見つかったらスタッフにお声かけください。一緒にがんばりましょう!



★スタッフ紹介★



金子 幸代
かねこ さちよ

令和に変わった5月から就職し、介護スタッフ・ある時は看護師でお世話になっております金子幸代です。生まれは徳島県ですが、大阪に来てから40歳!!自分でモビックリする年齢になりましたが身体の続く限り、利用者様が1日楽しんで安心して過ごせるように頑張りたいと思いますので、これからもよろしくお願ひします。

旬のものを食べよう

～スイカ編～



8月の旬のおやつはスイカですよね!!

暑い夏には「水気や酸味」もあるものを食べることがとても大切です。きゅうり、トマト、スイカなどウリ科やナス科の夏野菜は、からだを冷やし、体調を整えると同時に、旬のものは太陽と大地から最高の恵みを受けて育っているため、旬のものは、免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫な体づくりにつながっていきます。皆さん喜んで食べて頂き大満足でした! スタッフも一緒に食べて残りの夏を乗り切ります!!



スペシャルおやつで夏バテ予防



ピオーネのゼリー

夏バテ対策の4つのポイント

- ・不足しがちな水分をしっかり補給
- ・ぐっすり眠ってカラダを休める
- ・軽い運動をして発汗能力を上げる
- ・栄養バランスの良い食事をとること