

新年度、新学期が始まりました。この辺りの桜も一気に花開き、朝と夕の車窓からは、時間の経過とともに咲いている様子がうかがえます。

春は別れの季節、また出会いの季節と言いますが、あさがお通所リハビリテーションには、3名の介護士が入職してまいりました。皆様との新しい「出会い」として、今月から働かせていただきます。不慣れなためにご迷惑をおかけする事もあろうかと思いますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

そして、リハビリスタッフですが、大村雅慶理学療法士が既に入職しております。今月からリハビリの体制を整えまして、皆様のご期待に添えるよう努力してまいります。一日も早く顔と名前を覚えていただき、ご利用者様との良い関係を築いていきたいと思っております。

私たちが新入職員です。どうぞよろしくお願い致します。



まさちか
理学療法士 大村雅慶



介護士 大河原孝子



介護士 小暮小百里



介護士 大島明美

3月のアルバム

29日に板東流の日本舞踊ボランティアさんがいらっしゃいました。「武田節」や「荒城の月」など、皆さんもご存じの曲に合わせて踊って頂きました。



季節の歌、「さくらさくら」ではお花を持って踊っていただきました。
一足早いお花見でしたね。

あさがお 今月のイベント

20日(火)から24日(土)にかけて、鷺山公園にピクニックに出かけたいと思います。お茶とお菓子を持って日向ぼっこです。

26日(月)は、手話ダンスサークル「手をつなごう会」の皆さんがいらっしゃいます。手話ダンスってご存知ですか? いろいろな曲に合わせて手話をつけて踊るんですよ。とっても楽しく、また手話の勉強にもなりますので、どうぞご参加ください。

栄養科より 旬の野菜情報! 4月 <たけのこ>

春が旬のたけのこ。ビタミンCやビタミンB2などを含みますが、それほど栄養価は高くありません。しかしながら食物繊維は豊富ですので、便秘や大腸ガンの予防に効果があります。カロリーも低く、ダイエット時にもおすすめです。栄養価はさておき、春の訪れを感じさせてくれる野菜ですからたくさん食べましょう。 ※今月の世界の料理・・・4/19(月) フェイジョアーダ(ブラジル)

新年度、新学期が始まりました。この辺りの桜も一気に花開き、朝と夕の車窓からは、時間の経過とともに咲いている様子がうかがえます。

春は別れの季節、また出会いの季節と言いますが、あさがお通所リハビリテーションには、3名の介護士が入職してまいりました。皆様との新しい「出会い」として、今月から働かせていただきます。不慣れなためにご迷惑をおかけする事もあろうかと思いますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

そして、リハビリスタッフですが、大村雅慶理学療法士が既に入職しております。今月からリハビリの体制を整えまして、皆様のご期待に添えるよう努力してまいります。一日も早く顔と名前を覚えていただき、ご利用者様との良い関係を築いていきたいと思っております。

私たちが新入職員です。どうぞよろしくお願い致します。



まさちか
理学療法士 大村雅慶



介護士 大河原孝子



介護士 小暮小百里



介護士 大島明美

3月のアルバム

29日に板東流の日本舞踊ボランティアさんがいらっしゃいました。「武田節」や「荒城の月」など、皆さんもご存じの曲に合わせて踊って頂きました。



季節の歌、「さくらさくら」ではお花を持って踊っていただきました。一足早いお花見でしたね。

あさがお 今月のイベント

20日(火)から24日(土)にかけて、鷺山公園にピクニックに出かけたいと思います。お茶とお菓子を持って日向ぼっこです。

26日(月)は、手話ダンスサークル「手をつなごう会」の皆さんがいらっしゃいます。手話ダンスってご存知ですか？ いろいろな曲に合わせて手話をつけて踊るんですよ。とっても楽しく、また手話の勉強にもなりますので、どうぞご参加ください。

栄養科より 旬の野菜情報！ 4月 <たけのこ>

春が旬のたけのこ。ビタミンCやビタミンB2などを含みますが、それほど栄養価は高くありません。しかしながら食物繊維は豊富ですので、便秘や大腸ガンの予防に効果があります。カロリーも低く、ダイエット時にもおすすめです。栄養価はさておき、春の訪れを感じさせてくれる野菜ですからたくさん食べましょう。 ※今月の世界の料理・・・4/19(月) フェイジョアーダ(ブラジル)

今年のゴールデンウィークは好天続きでしたね。4月が肌寒い日が多かったため、急に初夏の陽気になり、ビックリしてしまいますね。

大型連休になったせいか、成田空港の利用客が昨年より約1万人も多かったそうです。不況なんて何のその、ですね。あさがおデイケアには、皆様お変わりなくお越しいただきまして、大変ありがたく思います。

さて、4月に入職いたしました職員の顔と名前は覚えていただけましたでしょうか？そしてまた新たにリハビリスタッフが入職いたしました。既にご存じの方もいらっしゃるかと思いますが、改めて紹介させていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。



たけし
理学療法士 石田雄志

4月のアルバム

20日から24日にかけて、さぎ山記念公園へピクニックへ行きました。あいにくのお天気で行けなかった方、申し訳ありませんでした。



青空の下、みんなでお茶の時間です。
後方の銅像は、見沼代用水路の開拓者「井澤弥惣兵衛為永」です。
この方のお陰で広大な見沼たんぼができあがったんですねえ・・・



水辺も気持ちがいいですね。大きな鯉が泳いでいたりして。
おいしい空気をたくさん吸ってきました。



26日には、手話ダンスサークル「手をつなごう会」の皆さんがボランティアでいらっしゃいました。

四季の歌、涙そうそう、など曲に合わせて素敵な手話ダンスを披露してくださいました。



体験デイケア始めます！

あさがおってどんな所？ デイケアって？ リハビリって？ そんな方々の声にお応えすべく、あさがおのデイケアが無料で体験できるサービスをご用意しました。まだ、あさがおのデイケアを利用していないけれど、ちょっと行ってみたい、気になる、というお知り合いがいっぱいいらっしゃいましたら、どうぞご紹介下さい。詳しい内容については、高野または登内までお願いいたします。

あさがお 今月のイベント

昨年大好評でした「いちご狩り」、今年も行きましょう！ 11日(火)、12日(水)、14日(金)、18日(火)を予定しています。

月間プログラムでご紹介しておりますが、5月から園芸クラブ、音楽のひろばが始まります。どうぞお楽しみに。

栄養科より 旬の野菜情報！ 5月 <新じゃが>

春に収穫されたじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。皮が薄くて、みずみずしくゆでればツルと皮が剥がれるのが新じゃがの特徴です。

じゃがいものビタミンCは加熱しても、でんぷんがビタミンCを包み込んで保護します。どんな調理法でも効率よくビタミンCが摂取できますので、蒸す・焼く・煮る・揚げるなど、お好きな方法で召し上がってください。 ※今月の世界の料理・・・5/18(火) タコライス(メキシコ)

6月に入り、いよいよ梅雨の時期になりますね。あさがおの正面玄関前にはたくさんの紫陽花が植えられています。雨の日はうっとうしいですが、紫陽花の美しさにはやはり雨が映えます。きれいな紫陽花を見る事を楽しみに梅雨の時期を乗り切りましょう。

そして6月の話題と言えば、サッカーワールドカップ南アフリカ大会の開幕です。サッカーに興味のある方ない方も、4年に1度のこの時期だけは、日本代表の活躍が気になってしまうのでは？ 健闘してくれることを期待し、ぜひ「勝利」という見出しを見たいですね。

さて、先月からはじまりました、園芸クラブ、音楽のひろばはいかがでしょう。園芸クラブでは、あさがおの種を植えて、すでに元気な芽を出しやすく育てています。ミニトマトやゴーヤなど、収穫が楽しみな苗も植えておりますので、たまには成長をご覧になってみてはいかがでしょうか。

また、音楽のひろばでは趣向を凝らし、とても楽しんでいただきました。今月はどんなことをやるのでしょうか・・・ どうぞ楽しみに。

5月のアルバム

美園いちごランドへのイチゴ狩り



4日間に渡りイチゴ狩りへ行ってまいりました。まだまだ沢山の実がなっていて、大きくて甘いイチゴを頬張ってきました！

園芸クラブ



5月から始まった園芸クラブです。草むしりから苗の植え付け、水やりまで、愛情を持って育てていきましょう。

音楽のひろば



音楽のひろばでは、静と動を組み合わせた音楽療法を取り入れました。大好評につき今月も企画しております！

5月から入職いたしました。
宜しくお願いします。



やまもと りゅう

作業療法士 **山本 隆**



体験デイケアやっています！

あさがおってどんな所？ デイケアって？ リハビリって？ そんな方々の声にお応えすべく、あさがおのデイケアが無料で体験できるサービスをご用意しました。まだ、あさがおのデイケアを利用していないけれど、ちょっと行ってみたい、気になる、というお知り合いがいらっしゃいましたら、どうぞご紹介下さい。詳しい内容については、高野または登内までお願いいたします。

栄養科より 旬の野菜情報！ 6月 <きゅうり>

ほとんどが水分で、栄養面では特に目立つものはありません。しかし、利尿作用や体の老廃物を排出する効果のあるイソクエルシトリンという成分を含んでいて、むくみを取るのに効果があります。きゅうりにはビタミンCを壊す酵素が含まれているので、他の野菜と一緒にサラダやジュースにする時は、レモン汁やお酢を加えることでビタミンCの損失を抑える事ができます。 ※今月の世界の料理・・・6/23(水) ミラノ風カツレツ(イタリア)

猛暑猛暑の毎日です。昨年がパツとしなかつただけに、暑さが体に応えますね・・・

さて、あさがお通信は紙面を少し編集いたしました。先月のイベント、今月のイベントを解り易くするため、月刊のカレンダーを組み入れました。

さあ、この1か月を乗り切れれば涼しい季節がやってくることでしょう・・・ それまでは水分補給、栄養補給をして、よく静養し、体調を整えて秋を待ちましょう。

7月のアルバム

ホットプレートを使ってクレープ作りをいたしました。トッピングはイチゴ・バナナ・生クリーム・チョコレート・アイスクリーム、好きな物をどうぞ。



これはいけるよ！



あさがお 今月のイベント

19日にはボディショップのボランティアさんが見えます。紫外線で乾燥気味の手肌をマッサージしてもらいましょう。

20日は音楽ボランティアさんが見えます。ピアノのとても上手な先生です。13:00～13:40 を予定しております。その後は通常通りです。

24日はあさがお音楽のひろばです。さあ暑い夏に負けないよう、元気に歌って踊りましょう！



栄養科より 旬の果物情報！ 8月 <いちじく>

夏果は6月～7月、秋果は8月～10月に収穫されます。いちじくには「フィシン」というタンパク質分解酵素が含まれています。

食後のデザートとして食べれば消化を促してくれるでしょう。また二日酔いにも効き目があるとされているので、その際は是非お試しください。

※今月の世界の料理・・・8/27(金) ビシソワーズ(フランス)

2010年 8月

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午前	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	9	10	11	12	13	14
	脳の活性化プログラム 健康の話	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	16	17	18	19	20	21
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	ボディショップ ハンドマッサージ	音楽ボランティア 園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	23	24	25	26	27	28
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム 健康の話	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム 健康の話	脳の活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	音楽のひろば	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	園芸クラブ
	30	31				
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム				
	園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング				

この夏は記録的な猛暑で、熱中症搬送者が全国で4万人を超えたというニュースがありましたね。エアコンや清涼飲料水の売上がウナギ登りだったとか・・・ あさがおの送迎の際も暑さの話題が多く耳に入ってきましたが、皆さんはどんな暑さ対策をして過ごされましたか。

最近になって、やっと朝夕の照りつけが和らいたように感じますが、日中の暑さは真夏そのものです。どうにか涼しい秋風が吹いてくれないものかと心待ちにしております。夏の疲れがでる時期でもありますので、お身体には十分お気をつけください。

今月は、あさがおデイケアの運動会があります。職員みんなで応援いたします。ご参加ください。



8月のアルバム

音楽ボランティアの林藍子先生です。今月もお見えになります！

先月から入職・移動にてデイケアに配属されました。若さと笑顔でがんばりますので、どうぞよろしくお願ひします。



町田奈緒美
(介護)



大井寿美子
(看護師)



菅原恵利子
(介護)



佐藤弘康
(介護)

あさがお 今月のイベント

14日はボディショップのボランティアさんが見えます。17日は音楽ボランティアの林藍子先生が見えます。素晴らしいピアノと声量をお聞きください。22日～24日まで3日間、秋の運動会を開催いたします。音楽の秋・スポーツの秋をどうぞお楽しみください。

28日は新しく登場しました、回想法の「お話の会」です。昼食後の40分程度ですが、昔を振り返り、懐かしい思いで心温まる時間です。

栄養科より 旬の果物情報！ 9月 <梨>

日本梨は盛夏から、「親水」「幸水」「豊水」「長十郎」「二十世紀」「新高」と品種を変えて、翌年1月頃まで出回ります。

水分と植物繊維が比較的多く、便を軟らかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので、便秘予防に効果があります。

他にアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」も含まれており、利尿作用に有効です。

※今月の世界の料理・・・9/25(土) ロコモコ(ハワイ)

2010年 9月

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	7
午前	🌸	🌸	民謡ボランティア	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後			・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	6	7	8	9	10	11
	脳の活性化プログラム 健康の話 ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	13	園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	15	16	17	18		
	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	20	ボディショップ ハンドマッサージ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	22	23	24	25		
	脳の活性化プログラム 健康の話 ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム 健康の話	脳の活性化プログラム
	27	運動会	運動会	運動会	園芸クラブ	
	29	30				
	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	🌸	🌸
	お話の会	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	音楽のひろば			

記録的な猛暑を過ぎ、ほっとしたところで、急速に秋が訪れましたね。涼しいというよりは寒いくらいの日が続いております。この気温差に順応していくのは、とても大変なことです。どうか風邪などをひかずに元気に過ごしていただきたいと思います。

9月28日(火)から始まりました、回想法「お話の会」は、全8回で1クールとし、10月も毎週火曜日に行います。子供時代を振り返り、昔の思い出や記憶をたどって、グループの皆さんで楽しいお話をしましょう。また、傾聴ボランティアさんもいらっしゃいます。ちょっとこんな事話してみたい、誰かに聞いてもらいたい、そんなお話があれば、どんどん利用してみてください。たくさんの皆様のご参加をおまちしております。

9月のアルバム

音楽ボランティアや秋の運動会など、様々なイベントで楽しみました。



林藍子先生の歌声はすばらしいですね！
昔の音楽の授業を思い出して...



秋の運動会、赤組白組に分かれての応援合戦では、変な団長が出てきて大笑い！
皆さんも一生懸命に応援や競技に参加していただき、ありがとうございました。



あさがお 今月のイベント

4日は民謡ボランティアさんが見えます。元気いっぱい声をだしましょう！ 7日、21日は傾聴ボランティアさんが見えます。

22日は林藍子先生の音楽の時間です。季節の歌を歌ったり、ピアノの生演奏はすてきですね。

27日は昼食後～2:00はボディショップのボランティアによるハンドマッサージです。2:00～は音楽のひろばで盛り上がりましょう。



栄養科より 旬の果物情報！ 10月 <柿>

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われる健康果物。柿に含まれるビタミンCの量は、日本人が良く食べる果物の中でトップクラス。他にビタミンB1、B2、カロチン、ミネラルが含まれていて栄養価が非常に高いです。風邪予防や美肌効果も期待できます。

※今月の世界の料理・・・10/18(月) パエリア(スペイン)

2010年 10月

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前					脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
午後					・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	4	5	6	7	8	9
	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム 健康の話	脳活性化プログラム
	民謡ボランティア	お話の会	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	11	12	13	14	15	16
	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お話の会 園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	18	19	20	21	22	23
	脳活性化プログラム 健康の話	脳活性化プログラム 健康の話	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム 健康の話	脳活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お話の会	園芸クラブ	傾聴ボランティア	音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	25	26	27	28	29	30
	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お話の会	ボディショップ 音楽のひろば	園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング

このところ、あさがおの周辺の木々も色づいてきましたね。例年より早く木枯らし1号が吹いたというニュースもありました。朝・夕の気温が低くなってきておりますので、体調管理には十分にお気をつけください。昨年は新型インフルエンザが流行し、ワクチン接種に忙しい思いをされた方も多かったのではないのでしょうか。今年は、1回のワクチン接種で、従来型・新型の予防が可能になっておりますので、お早目に接種されることをお勧めいたします。

今月も、様々なイベントをご用意してお待ちしておりますので、どうぞあさがおデイケアで楽しくお過ごしください。



10月のアルバム

10月は、音楽ボランティアさん、傾聴ボランティアさん、イオン浦和美園のボディショップのボランティアさんなど、たくさんのイベントがありました。



お天気の良い日には、お庭へ出て外気浴。
秋の景色が見ながらリラックスです。



音楽のひろばでは、皆さん慣れてきて
ノリがいいですね～！



ボディショップのハンドマッサージは、
おしゃべりしながら楽しいひと時です。

あさがお 今月のイベント

皆様のご要望にお応えし、久しぶりにお買いものツアーをいたします。前回よりもっと広い100円ショップへ行きますので、楽しみにしててください。詳細、日程については別紙お手紙にてご案内いたします。

15日には綺麗な押し花を使ってコースターなどを作ります。どなたでも簡単に作れますので、是非ご参加ください。



栄養科より 旬の果物情報！ 11月 <洋梨>

日本梨と同じく、水分と食物繊維が多く便秘解消に効果があります。また洋梨には「フラバノール」や「アントシアニン」などのポリフェノールも含まれているため、がん予防にも効果が期待できます。洋梨のなかでは、ラ・フランスが最もおいしいと言われています。

※今月の世界の料理・・・11/23(火) 上海汁麺(中国)

2010年 11月

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お話の会⑥	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	8	9	10	11	12	13
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	ボディショップ	お買いものツアー
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お話の会⑦	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	お買いものツアー	お買いものツアー
	15	16	17	18	19	20
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	お買いものツアー	お買いものツアー	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	押し花ボランティア	お話の会⑧			音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	22	23	24	25	26	27
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	音楽のひろば	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	29	30				
	お買いものツアー	お買いものツアー				

師走になりましたね。昨年と違い、インフルエンザの流行の声はまだ聞かれていませんが、今は胃腸炎などが流行しているとの事です。十分にお気をつけください。まずは、手洗いうがいを徹底させることが一番ですので、ご協力お願いいたします。

また、咳やくしゃみなどのある方は、マスクをご着用いただくなど、蔓延防止にもご協力願います。あさがお職員も12月からマスク着用をし、しっかりと感染対策をしていきたいと思っております。今年も残り1か月、体調を崩さずに年末年始をお過ごしください。



11月のアルバム

11月は押し花ボランティアさんによる、コースター作りや、100円ショップお買いものツアーなど楽しみました。



色鮮やかな押し花は
どれを合わせてもきれいです



どなたのカゴでしょう？



100円ショップではカゴを持ってぶらぶら・・・ 広くて品数豊富で迷っちゃいますね！

あさがお 今月のイベント

12月といえばクリスマス！ですよね。21日から25日までの間、クリスマス会を行います。職員による劇やクリスマスケーキ、プレゼントもありますので、どうぞお楽しみに。17日は林先生による音楽の時間です。季節の歌などを歌いましょう。

※音楽のひろばは、クリスマス会がある為お休みさせていただきます。



栄養科より 旬の果物情報！ 12月 <みかん>

みかんの果肉の袋(じょうのう)には、便秘改善の作用がある「ペクチン」が多く、白いスジにはフラボノイドの一種「ヘスペリジン」が含まれていて高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。袋もスジも食べて下さい。

※今月の世界の料理・・・12/22(水) サーモングリル(カナダ)

2010年 12月

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後			お誕生会	傾聴ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	6	7	8	9	10	11
	脳の活性化プログラム 病氣予防のお話 ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お誕生会
	13	14	15	16	17	18
	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	20	21	22	23	24	25
	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム クリスマス会	脳の活性化プログラム クリスマス会	脳の活性化プログラム クリスマス会	脳の活性化プログラム 病氣予防のお話 クリスマス会	脳の活性化プログラム クリスマス会
	27	28	29	30	31	
	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	脳の活性化プログラム ・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	年末年始休み12/31(金)～1/2(日)	

新年明けましておめでとうございます。通所リハビリテーションご利用の皆様方には、お健やかに新年をお迎えのことと存じます。お陰様で「あさがお」も開設以来3度目の春を迎える事ができました。まだまだお気に召さない点もあることと思いますが、よりよい「あさがお」を目指して職員一同努力を重ねる所存です。

どうぞ旧年に倍するご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。

平成23年元旦 施設長 林 和雄



12月のアルバム

約1週間にわたり、クリスマス会を行いました。ビール(ノンアルコール)で乾杯し、手作りホットケーキをデコレーションして、クリスマスケーキ作り。アンフルール劇団による、ちょっと変なシンデレラの登場でしたが、みなさん楽しんでいただけたことと思います。



あさがお 今月のイベント

7日から4日間にわたり、新春お茶会をいたします。甘いお菓子とお抹茶をいただき、新年をお迎えしましょう。

24日は、外出ツアーとして、「とんでん」へ行きます。既にお手紙でご希望を募っておりますので、参加される方は楽しみにしてください。

6日、20日は傾聴ボランティアさんが見えます。21日は林藍子先生による音楽ボランティアです。今回はどんな歌かな・・・？



栄養科より 旬の果物情報！ 1月 <ポンカン>

ポンカンは酸味が少なく、甘みの強い南国の柑橘類です。頭の先端がゴブのように突き出しているのが特徴。

ビタミンCはみかんより若干多く含まれています。ポンカンに含まれる「クエン酸」は疲労回復にとっても効果があります。疲れた体にピッタリです。

※今月の世界の料理・・・2/25(金) チャプチェ(韓国)



2011年 1月

	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
午前	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	新春お茶会 傾聴ボランティア	新春お茶会	新春お茶会
	10	11	12	13	14	15
午前	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	新春お茶会	新春お茶会	お誕生会	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	17	18	19	20	21	22
午前	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お誕生会	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	24	25	26	27	28	29
午前	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	音楽のひろば
	31					
午前	脳の活性化プログラム					
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング					

例年になく、晴天の日が多い冬となっております。空気が乾燥し、インフルエンザの流行のニュースも耳にするようになりました。空気の乾燥はウィルスの増殖の原因となりますので、あさがおの室内では湿度・温度を適度に保つように心掛けております。できるだけ快適な環境でお過ごしいただき、この冬を元気に乗り切りましょう！

さて、1月にはあさがおデイケアで初めて企画しました外出ツアーをいたしました。当日は30名程のご利用者様が参加され、とても賑やかな外出となりました。これからも楽しい企画をどんどん考えていきますので、どうぞお楽しみに。

1月のアルバム

新春のお茶会といたしまして、白玉だんご作りから始めて、手作りの白玉ぜんざいと抹茶をいただきました。

24日は、外出ツアーで「とんでん東川口店」へ行ってまいりました。普段とは気分が変わって、いつもよりも食欲が湧いたのでは・・・



美味しい白玉作ってまーす！



まずは、お茶菓子ですね。



みなさん美味しいお料理を前に、話が弾みますね！



あさがお 今月のイベント

1月からスタートいたしました、とんでん外出ツアーですが、今月は22日(火)に行きますので、ぜひご参加ください。

3日、17日は傾聴ボランティアさんが見えます。18日は林藍子先生による音楽ボランティアです。

21日(月)から回想法「お話の会」が始まります。全8回で今回は月曜日に行います。昔懐かしいお話盛りだくさんで楽しい時間を過ごしましょう。

栄養科より 旬の果物情報！ 2月 <りんご>

最近では1年中店頭でお目見えできる果物となっています。この時期は「ふじ」などが店頭に並びます。

りんごは食物繊維・ペクチンを多く含むため、整腸作用があります。またカリウムを多く含むため、体内の過剰な塩分を体外に排出し、高血圧の予防にも役立ちます。 ※今月の世界の料理 2月25日(金) チャプチェ(韓国)

2011 年 2月

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
午前	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	節分・豆まき 傾聴ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
7	8	9	10	11	12
脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お誕生会
14	15	16	17	18	19
脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
音楽のひろば	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お誕生会 傾聴ボランティア	音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
21	22	23	24	25	26
脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
お話の会①	外出ツアー	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
28					
脳活性化プログラム					
お話の会②					

梅の花もきれいに咲き誇り、寒いながらも春が近づいてきていると感ずますね。まだまだ暖房から抜け出せない日もありますが、春らしい陽気の日もあり、寒暖の差には気を付けていきたいですね。

さて、3月といえば桃の節句。あさがお通所フロア内にも7段飾りのお雛様を飾りました。これは、職員の知人から譲り受けたもので、もうかれこれ40年以上も前の雛飾りだそうです。やはり何年経っても雛飾りを目にすると、季節を実感するものです。

もうすぐポカポカ陽気の春がやってきますが、それまでは暖房の効いた室内でお雛様を眺めて過ごすことにいたしましょう。



2月のアルバム

音楽ボランティアや外食ツアーなど楽しいイベントがありました。



林藍子先生の音楽の時間では、大きな口を開けて季節の歌を歌います。ピアノの生演奏で歌うとなんだか上手に感じませんか…

とんでん外食ツアーでは、たくさんのご参加をいただきました。美味しい昼食とおしゃべりで楽しい時間を過ごしてきました。

あさがお 今月のイベント

とんでん外食ツアーですが、今月は30日(水)に予定しています。

3日、17日は傾聴ボランティアさんが見えます。24日はボディショップのボランティアさんによるハンドマッサージです。乾燥した手肌が潤いますよ!

25日は林藍子先生の音楽ボランティアです。回想法「お話の会」は③～⑥まで毎週月曜日に行います。

26日は越谷の銭太鼓クラブ「遊遊」さんによる発表があります。楽しい銭太鼓と一緒に演奏してみましよう。



栄養科より 旬の果物情報! 3月 <いちご>

つぶつぶがはっきりしていて、へたの色が濃いものを選んでください。いちごは美味しいだけでなく、ビタミンCが豊富な果物としても人気です。

5~6粒で一日の所要量をカバーするというからありがたいですね。ビタミンCを逃さないように、洗ったあとにへたを取るのがポイントです。

※今月の世界の料理 3月26日(土) シェパーズパイ(イギリス)

2011年 3月

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
午前	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
7	8	9	10	11	12
脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
お話の会③	お誕生会	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
14	15	16	17	18	19
脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
お話の会④	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	傾聴ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お誕生会
21	22	23	24	25	26
脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
お話の会⑤	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	ボディショップ ボランティア	音楽ボランティア	銭太鼓ボランティア
28	29	30	31		
脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム		
お話の会⑥	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	外食ツアー	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング		