



## 節分

豆まきの代わりに、鬼に向けてボールを蹴りました。鬼がなかなか手ごわく、力強く蹴り、なんとか鬼を追い払いました。

### おやつ 鬼ズイン

鬼を追い払ったところでおやつの時間になりました。



## 鬼退治

手の甲、足の甲にお手玉をのせ、鬼の顔の高得点部分をめがけて、投げます。狙ったところに、お手玉がのると、歓声が上がりました。

## かるたとり

カルタの札を読みあげると、お手玉を目的の所に投げて、カルタとりをしました。皆さんお互いに協力しながら、カルタの場所を探し、楽しみました。



## 3月のカレンダー

3月の手作りカレンダーです。色を塗り、着物も折り紙で折りました。徐々に出来上がっていくカレンダーを楽しみにしています。



## 今月のお客様



## おやつ作り

おやつ作りでケーキを作りました。2種類のスポンジケーキの間に生クリームをはさみ、最上段にフルーツなどをかざり完成です。出来栄についての会話ははずんでおられました。



No.77

平成29年3月号

発行

中津市社会福祉協議会

デイサービスセンター三光

電話 43-6696

## 元気で長生きするためには 食事 も大切!

厨房職員の管理栄養士による、「低栄養改善のミニ講座」が生きがい元気アップ三光で行われました。



「最近食べる量が減った」、「食事が美味しくない」、「あまり食がすすまないわ、年のせいかしら・・・」という声を聞きますが、ちょっとまってください。栄養不足は、体力低下や体重の減少・また生活自立度の低下の要因になります。そうすると、転倒したり病気の悪化につながる心配も出てきます。

### 防ぐポイント!

- ・たんぱく質(魚、肉、卵など)を摂る。
- ・油を使った料理を1日1回程度摂る。
- ・乳製品(牛乳、チーズなど)を摂る。
- ・3食しっかり食べる。
- ・主食、主菜、副菜をそろえる。

1日3度の食事にもう少し目を向けて、いろいろな食材を毎日取るように心がけましょう。



## 編集後記

桃の節句が終わると、春本番ですね。うぐいすもそろそろ鳴く頃です。来月より新聞の担当が変わります。読みづらい記事もあったかと思いますが、よい勉強をさせていただきありがとうございました。今月号は新担当者と共同で作り上げました。これからもデイだよりをよろしく願います。

上野・山本

## アンケート調査

今年も、デイサービスに関するアンケート調査を実施しました。皆様の感じている事をお聞きし、これからのデイサービスの運営に活かしていきたいと思っております。いろんな意見を伝えてくださり、ありがとうございました。



## 3月の行事予定

- 3/6~3/11 ... 運動器機能測定
- 3/13~3/18 ... 食器洗い動作体操
- 3/20~3/25 ... ティッシュはずしゲーム
- 3/27~4/4 ... 歯合わせ健口体操

\* 行事は都合により、変更になる事があります。桜の開花状況によって花見見物を予定しています。お楽しみに♡

