



ルーエハイム デイ通信

あゆみ

平成25年 3月発行

第44号

社会福祉法人 博愛会

デイサービスセンター ルーエハイム



春色のなごやかな季節です。皆様、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。陽光に誘われて草木がいきいきと芽吹き、花々はいっせいに咲き競う。すべての生命が歓びを謳歌する季節となりました。ご利用の皆様の表情も楽しげで、つい心浮かれてしまいます。今月号もどうぞ、ご一読下さい。

* * 3月2日(土) < 雛人形を作りました >



卵の殻を使って「立ち雛」を作っていただきました。殻にマジックで髪の毛の黒を塗り、和紙の衣装を着せてから色紙で飾りを付けました。どうでしょう、かわいいできあがりです

* 毎月10日はトモの日! * 3月11日(月)は「春のビタミン御膳」です

山菜とあさりの炊き込みご飯
 鶏肉のオレンジ焼き
 ひじきとひき肉の炒め煮
 菜の花のお浸しとろろ添え
 みぞれかき玉汁
 おやつ…抹茶寒天入り
 あんみつ



3月は春のスタートの月です。山菜や芽ものなど、苦味のある野菜が出回りますが、これらは冬の間に蓄えた脂肪分や汚れを排出するのに役立ち、春に備えてビタミンを補給してくれます。

効果に優れた山菜を積極的に取り入れ、新陳代謝を高めて身体の中からスッキリしましょう。

管理栄養士

サービス利用・デイ通信へのお問い合わせは

〒510-0266 鈴鹿市長法寺町字権現 763

059-372-3811(代) fax 059-372-3814

E-mail ruheheim@circus.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.ruheheim.com>

ホームページ スタッフブログの「ルーエハイム通い」では、デイサービスセンターの行事等を紹介しています。





* ボランティアさんが来てくださいました *

3月8日(金)「**亀山ギターきらクラブ**」の皆様



ボランティアの皆さま、ありがとうございました。またのお越しを心からお待ちしております

* 今月の手作りおやつは < **三色ベビーカステラ** > です *



ホットケーキミックスにみりん、砂糖、はちみつ等を混ぜます。連携よくしっかりと混ぜないとおいしく出来上がりません。「手がえらなってきたなあ」と言いながらも皆様頑張ってくださいました。食紅で色をつけて、たこ焼き器で焼いてできあがりです。「おいしいなあー」と大成功でした。

デイサービスセンターでは音楽療法を行なっています(週1回隔週の水・金曜日)

「 **スカーフ** を用いた体操 」

音楽療法の時間に、音楽や歌に合わせて、ご利用者様にご自分の好きな色のスカーフを選んでいただき、体操していただいています。身体の動きに合わせた音楽を入れることで、楽しみながら集中して行なうことができます。身体の前でスカーフを横に持っていただき、腕を「**前、後ろ**」、「**前、後ろ**」、と腕の屈伸運動を行なうことができます。この動きに合わせて、「**エンヤートット、エンヤートット**」とかけ声を掛け、その後「**ヤーレンソーラン、ソーラン**…」とソーラン節を歌いながらの体操へと展開しています。このように、楽しみながら体操することは、身体の動きにおいても意欲の面においても、とても大切なことです。また、一人だけ行なうのではなく、皆様に一緒に取り組んでいただくことで隣の方と互いに身体の動きを確認し合ったり、声を掛け合いながら取り組むことができ、それが活気につながっているのだと思います

by 音楽療法士 加藤あゆみ



デイサービスから

デイサービスでは日曜日以外、月曜日から土曜日まで(祝日も)、毎日送迎の車を走らせています。鈴鹿・亀山・津にお住まいの方、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。お待ちしております。

デイサービスセンター ルーエハイム 担当 **那須** 電話番号 059-372-3811(代)