

令和 5 年度

星ヶ丘病院

デイケアだより 3月号

三寒四温のこの頃ですが、日増しに春を感じるような日差しになってきました。
今年は桜の開花も早いようです。春の訪れが待ち遠しいですね☆

食ラボ

今回の管理栄養士の食ラボは、「簡単☆フルーツグラノーラでロッククッキー」でした🍪

食物繊維を摂取しながら血糖値の上昇を緩やかにし、加えて程よい甘みと歯ごたえで少量なのに満腹感も得られるという、魔法のようなロッククッキー！しかも簡単に作れるとあって参考になった方も多かったようです♪



調理クラブ

今月の調理は、冬のおったかメニューで「あつあつグラタン」と「クリームシチューと焼きりんご」でした🍎

グラタンもシチューも、みなさん馴染みのある人気メニューだったので、参加者も多数集まりました。どちらも体が温まるのはもちろん、簡単で美味しく、楽しく調理が出来たので心まで温まりました❤️



イベント

健康教室 & ライフスキル講座

今月の健康教室は「定期的な注射治療」について特定看護師からの講義でした。定期的な注射治療のメリット・デメリットについてなど分かりやすい紹介がありました。

ライフスキル講座は「公共交通機関の利用について」デイケア職員からの話でした。運賃表の見方だけでなく、福祉サービスの活用法やマナーなど、日常的に役立つ内容でした🚆🚌



2月恒例の節分イベントを開催！

自分の中にいる倒したい鬼を紙に書きだして丸め、鬼の口めがけて投げつけ退治しました👹

また、はな紙モザイクに使用するおはながみを豆に見立て、隣にいる人の皿へ箸でリレーする豆リレーも行いました🍴歓声が起こったり、悔しきうにする人、笑顔が見られる人と、楽しんで参加していました♪



3月の予定

5日(火)午後：調理クラブ

15日(金)午後：健康教室

22日(金)1日：映画鑑賞

25日(月)午前：調理クラブ

29日(金)午前：イベント

お問い合わせ先：Tel 024-952-6411(代)