

令和 6 年度

星ヶ丘病院

デイケアだより

11月号

調理クラブ

食欲の秋となりました！色んな作物が生まれましたね。今月の調理クラブは秋にちなんだ料理🍄「簡単きのご料理3種」🍄と🍌「ひとくちスイートポテト」🍌でした。時短で出来るローカロリーで栄養満点なきのご料理と、甘くて美味しいスイートポテトの良い匂いがデイケアの中に香りました。参加してなくてもお腹が減ってしまう料理内容でした。



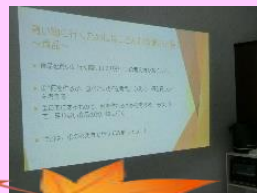
健康教室

今回の健康教室は「生活習慣病について」でした。良く聞く病名ですが、昔は「成人病」と言われていました。現代では成人前の人でも罹ったりするので名称が変わった様です。それだけ身近な病気ですが、何が生活習慣病なのか？どうしてになってしまうのか？普段は気にしないことを講義を通して伝えて頂きました。「生活習慣病について」はシリーズになっています。次回は運動による生活習慣病予防を開催致します。



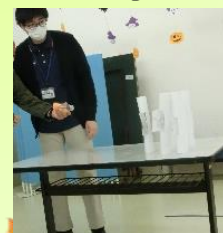
ライフスキル講座

今回のライフスキル講座は金銭管理シリーズ第2弾！「買い物準備」についての講義でした。何を買いたくて、どこが安くて、何がなくて、買う必要のあるものは何か？いくらお金が必要なのか？何気ないことではありますが、節約するためには重要なことがいっぱいありました。次回は、なんと！実際に買い物に出かけて、現地でのライフスキル講座となります！お楽しみに👏



イベント

今月のイベントは「ハロウィンスポーツ」！「バルーンアウト」「お宝探し」「空気砲」の3つのゲームを行いました。ゲームの景品はハロウィンらしくお菓子にして、ゲーム終了後にみんなで頂きました。「お菓子を食べて良かった」「いろんなゲームが出来て良かった」等のお言葉を頂きました。先月よりお菓子続きとなっています🍬次回は少し、動けるイベントになるかも…？



11月の予定

6日(水)午後 調理クラブ

15日(金)午後 ライフスキル講座

18日(月)一日 映画鑑賞会

22日(金)午前 調理クラブ

25日(月)午前 健康教室

26日(火)午前 イベント

お問い合わせ先：Tel 024-952-6411(代)