



デイケアだより

2 月号



調理クラブ

年明け最初の調理クラブは「鶏肉としめじの炊き込みご飯・レンコンと小松菜のきんぴら」と「トマトとチーズのスープパスタ・パプリカのピクルス」でした！

「鶏肉としめじの炊き込みご飯・レンコンと小松菜のきんぴら」は、野菜やキノコなど栄養価の高い食材をたっぷり使用し、「トマトとチーズのスープパスタ・パプリカのピクルス」はチーズの濃厚さとピクルスのさっぱりでバランスよく♪どちらも味もさることながら、彩りも良く大変好評でした！



ライフスキル講座

今回は「悪徳商法に騙されないための心得」でした。

昨年度に続き 2 回目の講座でしたが、今回は昨年度多く報道されていた闇バイトやトラブルの多いマッチングアプリなどを取り入れた内容となりました。

いつだれが被害にあってもおかしくないほど巧妙な手口の犯罪が増えているため、参加者も興味津々で聴講していました。



2 月の予定

3 日(月) イベント

14 日(金) 午前 健康教室

26 日(水) 午後 調理クラブ

10 日(月) 午前 調理クラブ

20 日(木) 午後 ライフスキル講座

28 日(金) 映画鑑賞会

イベント

今月のイベントは「新年大抽選会」でした！
来所者全員参加で、ビンゴゲームやジャンケン大会を楽しみました♪ビンゴゲームは初めてという参加者も多く、楽しかったという声が聞かれ、また、景品も実生活に役立つような日用品や可愛いポーチなど様々なものがあり、とても喜ばれました！また、イベント終了後は、お互いに景品を見せ合うなど会話も弾んでいました♪新年初のイベントは大盛況でした☆



健康教室

今回は生活習慣病予防シリーズの第 2 回目「生活習慣病予防のための運動」について作業療法士からの講義でした。

前回は生活習慣病の基本的な知識を学び、今回は予防法の一つである運動について学びました。

座学の後には動画を見ながら「その場ジョギング」を実践し、定期的な運動の必要性と長続きするようなコツの話もあり、すぐに実生活に役立つ内容でした！

