

デイケアだより 3月号

調理クラブ

2月の調理クラブは「キンパ（韓国風海苔巻き）・酸辣湯スープ」と「チョコパイ・フルーチェパフェ」でした！

「キンパ・酸辣湯スープ」は、キンパは本場とは違う具材を巻き、食べやすく仕上げ、酸辣湯は、ピリ辛で酸っぱく食欲をそそるスープができました。「チョコパイ・フルーチェパフェ」は手軽に調理ができ、パイはサクッと、パフェはフルフルとした食感となり、美味しいデザートを堪能しました♪どちらも見た目、味付け共ばっちり☆参加者大好評でした！



ライフスキル講座

今回は「服の選び方と着衣時のチェック方法」でした。

服装選ぶ際のポイントや気を付けることをスタッフから講義してもらいました。服装は「天気・気温を考える」「行き先や目的など用途に合わせる」といった2点を踏まえることが大切だということが分かりました。

参加者も普段の自分の服装について考えられるいい機会だったと思われます！



3月の予定

3日(月)午前 健康教室

18日(火)午前 イベント

31日(月) 映画鑑賞会

イベント

今月のイベントは「鬼退治イベント」でした！
来所者全員参加によるグループ対抗戦内容
は、鬼の的当て、鬼は外ゲーム、鬼方巻づくり
ゲームの3種類を行いました。各ブースでそれ
ぞれ盛り上がりを見せており、拍手や歓声、応援
の音が響いていました☆最終得点も僅差となり、
イベントは大盛況で幕を閉じました！終了後は、
皆さんの労をねぎらって甘納豆を振る舞い、和や
かな時間を過ごしていました😊



健康教室

今回は生活習慣病予防シリーズの第8回目
「生活習慣病予防のための食事」について看護
師からの講義でした。

8回目の今回は、バランスの良い食事を摂る
ための工夫を紹介。お店やコンビニでご飯を買
う際にも主食、主菜、副菜が揃った食事の意識
が大切であることを、実際のメニューを元にし
て説明していただきました。参加者からは「栄
養の上手な摂り方を知りたい」といった感想が
聞かれました。

