



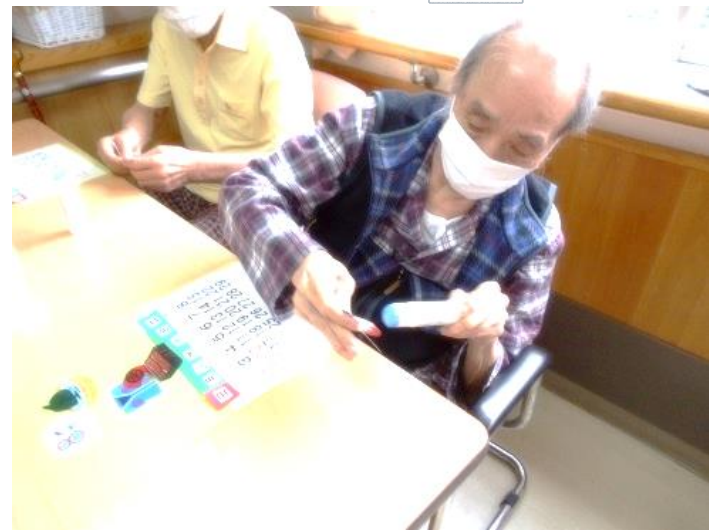
● レクリエーションの様子



『金魚すくい』

衣装ケースに水を張って、金魚の玩具を入れたら金魚すくいの完成です。最高記録は1つのボイで70匹をすくい上げて、皆さんだけではなく、ご本人もびっくり！！でした。

● 今月の作品作り！



『8月カレンダー作り』

夏といえば…スイカ・かき氷・花火など夏のアイテムをご自身の好きな位置に張り付けて、皆さんオリジナルのカレンダーが出来ました！貼る位置に悩んでいる様子も多かったです。

毎日の体操風景



リズム体操
体操ではリズムに合わせて、異なった手と足の動きをします。「はとぼっぼ」の歌を歌い、手を叩いてリズムを取りながら、足を前後・左右に動かすことが難しいです。また、つま先とかかとの上げ下げを行ない、下肢の筋力向上を行ない、安定した歩行につなげています。

季節の行事・日常の様子



『マニキュア塗り』
お風呂上がりの自由時間でマニキュアを塗りました。やはり女性に大好評で、お家に帰っても話題にしているようです。



『セ、セミが来たー！！』
換気のため窓を開けていたら、セミが入ってきました！捕まえて皆さんに見せたら、「昔は虫取りを沢山したもんだ！」と懐かしがっていらっしゃいました。

山本栄養士から

今回は、高齢者の食事の変化と注意点について掲載致します。

～ 加齢とともに起こる食変化 ～

- 食欲が少なくなる→3回の食事ですっきりとせし、10時や15時などのおやつを補食として考える。
- かむ力が弱くなる→噛み切りやすい、口に入れやすい大きさにカットする。隠し包丁を入れて食べやすく、全て細かくはしない。
- 唾液が少なくなる・飲み込みにくくなる→片栗粉などでとろみをつける。ゼラチンなどでゼリー状に、ケチャップや油脂を上手に使い滑らかにする。
- 味覚が低下しやすい・脱水になりやすい→汁のうまみや香ばしさ、香の食材を取り入れる。水分量を決め毎回の食事でも飲み切る習慣をつける。
- 便秘になりやすい・消化吸収が低下する→水分の補給、ヨーグルトなどをとり入れる。冷たいものより温かい食事を。

9月の予定

		1	2	3	4	5
		コロナ シューティング				
6	7	8	9	10	11	12
		ハエ たたき				
13	14	15	16	17	18	19
		ミッキーをさがせ！				
20	21	22	23	24	25	26
		お休みです		カレンダー作り		
27	28	29	30			
	カレンダー作り					

お知らせ

朝霞地区福祉会 正規職員募集『看護師 保育士』 令和3年4月新規卒者も募集中！
法人内の各施設におきましてもパート職員も募集しております。
法人HP : <http://www.a-fukushikai.org>

