

7月のお知らせ

令和6年6月20日
☆喜多見デイサービスセンター☆



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 音楽の日  	2 いきいき健康講座 	3 体を使うレクリエーション  	4 お話会 	5 シニアヨガ  	6 喜多見アカデミー 
8 体を使うレクリエーション 	9 芸術の日	10 卓上レク 	11 喜多見アカデミー	12 卓上脳トレ 	13 お話会
15 海の日 (休業日) 	16 体を使うレクリエーション	17 お話会  	18 音楽の日 	19 芸術の日  	20 卓上レク 
22 お話会  	23 喜多見アカデミー 	24 シニアヨガ  	25 芸術の日 	26 体を使うレクリエーション  	27 夏祭り準備 
29 クイズ大会 	30 卓上レク	31 音楽の日 			

午前中は特別なお知らせがなければ、個別機能訓練（リハビリ）と集団体操を行っています。



➡ 麻雀の日 

➡ 体重測定の日



➡ お誕生日会



➡ 園芸週間

喜多見デイサービスセンター便り



今月のトピック

～夏を乗り切る！～



蒸し暑くなり食欲が出ず“おかゆだけ”“パンとコーヒーだけ”になっている方要注意ですよ！食が細くなり糖質に偏った食事になる方も多くこれではタンパク質が不足してしまいます。タンパク質で低栄養となると骨や筋肉が衰え様々な不調につながります。ですので、積極的にタンパク質を摂りましょう。タンパク質は卵、豆腐、チーズ、納豆、豆乳、魚、肉など様々ですが手軽にとれる食品は、かまぼこや鯖缶、卵かけごはん、ヨーグルト、サラダチキンなどがあります。最近ではタンパク質を多く含んだヨーグルトやプロテイン、また栄養補助ドリンクなど食欲がなかったり飲み込みにくくなった方にも簡単に摂ることができる物が多くなってきています。腎臓に病気のある方や食事に制限のある方は心配な方はかかりつけの医師に相談してくださいね。

しっかり栄養とって暑い夏を乗り切りましょう！



～ちょこっと脳トレ～

言葉を並べ替えて意味のある言葉にしましょう

問題 く い す よ い か

ヒント：夏に関係することです。

★今月の体重測定は1日(月)～6日(土)です★

★今月のお誕生日会は25日(木)～31日(水)です★

★身体機能測定(介護予防の方)は22日(月)～31日(水)です

クイズの答え.....