

新年あけましておめでとうございます。

昨年中は望メディカルデイサービスを御利用いただきありがとうございました。本年も職員一同、利用者様の健康をサポートしながら介護に頑張っていきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。

医療法人 松清会 理事長 松本清



12月はこんなことをしました！

クリスマス会



何が当たるかな…

毎年恒例のクリスマス会ビンゴゲーム！今年の賞品は皆様の生活に役に立つものをたくさんご用意いたしました。



どれにしようかな…

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
12/30(金)~1/3(火)は年末年始の休業日になります			書き初め		テーブルゲーム	
			年の初めに一筆！		都道府県ビンゴゲーム	文字あわせゲーム
			筑前煮	鮭タタリソース	すき焼き コロッケ	豆腐くず煮
8	9	10	11	12	13	14
初詣&体力測定						
初詣は曹源寺や沓掛諏訪神社へ出かけます						
柳川風煮		アジフライ	たこめし	豆腐カレー	鶏照煮	焼きそば
15	16	17	18	19	20	21
2月のカレンダー作り						
季節感を感じるデザインにしました						
肉うどん		フーヨーハイ	ささみカツ	ピビンバ丼	肉豆腐	さば味噌煮
22	23	24	25	26	27	28
体を動かそう						
雪合戦(桶狭間の戦い)		ボーリング		スリッパ飛ばし	雪合戦(桶狭間の戦い)	
煮魚		とろろうどん	親子煮	揚げ出し豆腐	エビピラフ	クリームシチュー
29	30	31	カラオケ&壁飾り作り			
揚げ出し豆腐		餃子あんかけ				

1月カレンダー作り



今では年賀状も出さなくなったという利用者様もおられ、出すならこの人！と決めて宛名を書いて

いらっしやいました。

来年用の正月飾りは門松にしました。竹は広告を何層にも重ねて竹の雰囲気を出してみました。豪華でしょ！

門松作り



来月の予定

- ・3月カレンダー作り
- ・ひな飾り作り
- ・節分ゲーム

望メディカルデイサービス

〒458-0919
名古屋市緑区桶狭間神明1701番地
TEL(052)626-0067
FAX(052)626-3021
生活相談員:川端 佳子

あいうべ体操 『え』

今月はあいうべ体操第4弾『え』の体操についてお話していきます。『え』の体操は舌を頬の先端に触れるつもりで突き出すようにします。この体操では口を閉じる為の舌の筋肉を鍛えることができるので1日30回を目安に行ってみてください。



スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅

抑うつは運動で改善効果

寒くなると体を動かす機会が減り、「何かするのがおっくうだ。」という気持ちになります。年を取ると、身体の働きが低下し、内臓や整形外科関係の病気にかかることが多くなりますが、これによって悲嘆感をもつなど精神面にも悪影響を及ぼすことがあります。軽い抑うつ状態の場合、運動によっても薬物療法と同程度の改善効果が期待できることが確認されています。何か身体を動かす習慣を持たれることは生活の質を保つうえできわめて重要です。少しずつ運動習慣をつけましょう。

理学療法士 山本 博