

永寿荘デイサービスセンター

平成30年5月

希望外出が始まります！

皆様より希望外出のお返事を頂きありがとうございます。
5月は、『朝日方面と加茂水族館』ドライブを予定しております。
個別にご案内をさせていただきますので、楽しみにお待ち下さい。
他を希望された方は、いつも通りのレクリエーション活動となります。



お花見散歩行ないました



今年も永寿荘周辺の桜がとてもきれいに咲き、皆様と一緒に花見を行いました。今年はいつより早目の開花となりました。



天気に合わせて、桜や外の景色を眺めながら散歩に出かけ、グリーンティーを飲んだり、皆様から春の到来を感じ楽しんで頂きました。



職員よりご挨拶申し上げます。



介護主任
兼生活相談員
上野 和広



介護員
兼生活相談員
鈴木 大志



パート業務員
中村 博志

4月より永寿荘デイサービスの介護主任兼生活相談員として勤務する事となりました上野和広です。2年前までデイサービスで働かせて頂いていたので、覚えていて下さった方も多くとても嬉しく感じました。この2年間は特別養護老人ホームでケアマネージャーの仕事をしていましたので、デイサービスでも生活相談員として笑顔を大事にしながら皆様の思いに寄り添えるよう努力して参ります。よろしくお願い致します。

この度、デイサービスに異動になりました鈴木大志です。レクリエーションや様々な行事を通じて、皆さんと楽しい時間を過ごしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



平成25年9月よりお世話になっておりましたがこの度、退職する事となりました。皆様には大変お世話になりました。ありがとうございました。

今月の喫茶コーナー

今月は11日(金)、21日(月)、30日(水)の予定です。都合により変更する場合がございますので、ご了承下さい。



看護師さんからの

いきいき通信

今月は…有酸素運動で血管をやわらかく！！

先月のいきいき通信では、血管の老化が予防できる「握力」についてのお話をさせていただきました。そこで今月は血管がやわらかくなるという「有酸素運動」についてお話しします。

「有酸素運動」とは、読んで字のごとく、呼吸により酸素を取り込みながら行う運動です。代表的なものはウォーキング(歩くこと)です。他には、水泳、ヨガ、エアロバイク(自転車こぎ)、踏み台昇降運動などがあります。階段昇降はデイサービスでも行っていますね。運動の強さはウォーキングなら会話をしながら爽快に感じる位がちょうどよく、汗をびしょりかいたり「ヒーヒーハーハー」言ったりするのはきつ過ぎます。「ああ、ちょっとしんどくなったな」という位がちょうどいい運動の目安です。でも、「私は歩けないから・・・」「外は不安で心配だわ」と言う方、ご心配なく！有酸素運動は座ったままでも寝たままでも出来るそうです。しっかり呼吸をしながら行うラジオ体操や、デイサービスで行っているストレッチ体操、ベッドや布団の上で行う手足のストレッチ体操も有酸素運動になります。



有酸素運動は血管をやわらかくもするし、血流が良くなって認知症予防にも効果があると言われておりますので、毎日の生活に取り入れていきたいですね。



個別機能訓練加算について

5日、12日は、機能訓練は通常通り行いますが、機能訓練指導員が不在の為、個別機能訓練加算は算定致しません。

昼食の献立表を裏面に掲載しております。都合により、内容が変更となる事もありますのでご了承下さい。



永寿荘デイサービスセンター
鶴岡市茅原町28-10
TEL:25-6111
おたより担当:五十嵐潮
齋藤みつ



永寿荘
ホームページ

予定献立表

特別養護老人ホーム 永寿荘

平成30年5月 昼食

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 オムライス ワカメスープ ポテトとツナのサラダ 蒸しシューマイ 桃・ヨーグルト和え	2日 ご飯 竹の子汁 ぶりのなべ照り焼き ビーフソテー きのこの白あえ クレープ	3日 ご飯 味噌汁(わかめ・じゃがいも) にしんとうどの味噌煮 南瓜サラダ ニンニクの茎入もやし炒め 抹茶ミルクゼリー	4日 ご飯 味噌汁(長葱・豆腐) 天ぷら キャベツとツナのあえ物 大豆の昆布煮 フルーチェ	5日 ご飯 味噌汁(えのき茸・豆腐) 白身魚の揚げだし風 ひじきと大豆の煮物 いんげんのごま和え カステラプディング
6日	7日 ご飯 味噌汁(玉葱・厚揚げ) さんまの佃煮 マカロニサラダ ほうれん草の山かけ ロールケーキ	8日 ご飯 春雨スープ ほっけの照り焼き くるみ豆腐甘味噌かけ もやしとオクラの梅肉和え クリーム抹茶あん	9日 たけのご御飯 清汁(おぼろ昆布) さわらの味噌煮 ブロッコリーのくるみ和え わらびのお浸し ワッフル	10日 ご飯 けんちん汁 さんまの蒲焼き ツナサラダ 小松菜の山かけ 杏仁豆腐	11日 ご飯 味噌汁(レタス・豆腐) 魚のムニエル 青菜としらすの炒め煮 はるさめサラダ りんごとさつま芋の重ね煮	12日 ご飯 かき玉汁 銀たらの味噌漬焼き 揚げ豆腐五目あんかけ いんげんのピーナッツ和え ココアムース
13日	14日 ぼたもち(おはぎ) 清汁(しいたけ・ねぎ) 大根ととり肉の炊き合わせ ほうれん草の白和え いちごヨーグルト	15日 鮭わかめご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) かれの煮つけ ほうれん草とベーコンの炒め物 うどの酢みそ エクレア	16日 ご飯 味噌汁(玉葱・豆腐) ぶりの甘露煮 五目ごま和え アスパラマヨネーズかけ いちごヨーグルト	17日 かにチャーハン コーンクリームスープ ほうれん草切り干し大根の辛子え チキンナゲット・小 ロールケーキ	18日 ご飯 味噌汁(大根・豆腐) 魚の柳川風 ひじきの煮物 ポテトコーンサラダ ストロベリームース	19日 ご飯 きのこ汁 赤魚の煮つけ じゃが芋のうま煮 くずきりの和え物 ティラミス
20日	21日 ご飯 味噌汁(里芋・豆腐) サーモンのバター焼き サラダ なめたけ大根 どらやき(1/7個)	22日 ご飯 清汁(三つ葉・そうめん) 豚肉の生が焼き きんぴら ところてん きなマンジュ	23日 ご飯 きのこ汁 銀たら風の醤油漬焼き うな卵豆腐 和風サラダ ミルク葛餅風	24日 ご飯 味噌汁(わかめ・玉葱) たらフライ おさつサラダ しば漬け プリン	25日 赤飯 もうそう汁 カニ甲羅グラタン 胡麻豆腐生姜あん いちご 和菓子	26日 ひじき御飯 味噌汁(えのき茸・豆腐) 鶏肉のやわらか煮 ポテトサラダ わらびのお浸し レアチーズケーキ
27日	28日 カレーライス かに風味のサラダ フルーツ盛り合わせ クレープ	29日 ご飯 味噌汁(レタス・豆腐) 魚の和風マリネ 小松菜の煮浸し しぎなす アイスクリーム	30日 ご飯 きのこ汁 銀たら風の醤油漬焼き ほうれん草の卵とじ 南瓜煮 シュークリーム	31日 ご飯 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 赤魚の煮つけ 南瓜サラダ(夏季) ふきの炒め煮 フルーチェ		