



おおふじ 令和4年11月号

日頃よりデイサービスをご利用頂きありがとうございます。

11月に入り紅葉や銀杏の葉が色づき始め、秋の深まりを感じると共に、冬の気配を感じる季節です。7日は立冬です。語呂合わせから「いい(11)、な(7)べ」→『鍋の日』でもあります。

寒くなると 身体の動きが鈍くなりがちですが、美味しい鍋で体もポカポカ ほっこり暖まるのもいいですね。

色々な大きさ、「ボールでゴール」



何でも動かして、「うちわでゴール」



11月の主な献立

7日(月) 8日(火) イベントメニュー
「寿司バイキング」



15日(火) 七五三メニュー
「稲荷寿司、いんげんの炒め煮、長芋の磯和え、みそ汁」他



31日(月) 誕生会メニュー
「赤飯、刺身盛り合わせ、がんもの煮物、ケーキ、果物」他

デイサービスからのお願い

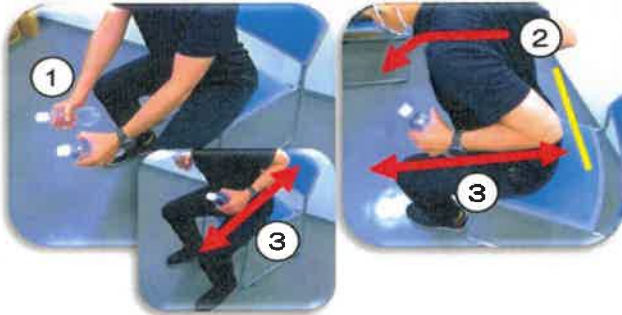
- ・飲食物のお持ち込みや、他のご利用者様に食物を配布することはご遠慮ください。
- ・ご利用者間での金銭や物品のやり取りは、トラブルのもとになります、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



【ペットボトル運動】

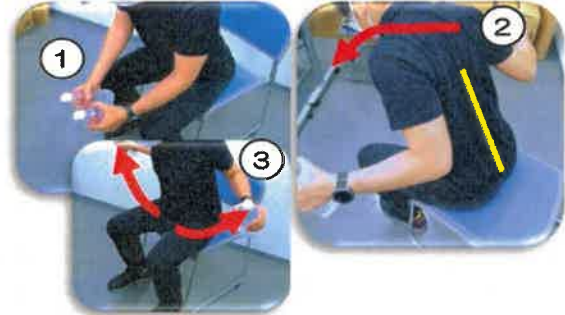
運動を始める前に、まずは準備運動として、ストレッチを行きましょう。

引き上げ下げ運動



- ①両手にペットボトルを持ちます。
- ②体を前に倒します。(背筋は伸ばす)
- ③肘を曲げ、肩関節を支点にして肘を前後に引きます。

振り開き閉じ運動



- ①両手にペットボトルを持ちます。
- ②体を前に倒します。(背筋は伸ばす)
- ③ペットボトルをお腹の位置から横に開きます。

巻き上げ下げ運動



10回×3セット
痛みのない範囲で
行いましょう

男性：1 kg～1.5 kg
女性：0.5 kg～1 kg

- ①脇をしめ肘を固定します。
- ②胸のあたりまでペットボトルを上げて戻します。

片手後方振り 上げ・下げ運動



- ①足を前後に開き膝を軽く曲げます。
- ②骨盤を軽く前傾させ背筋はまっすぐ伸ばします。
- ③腕が床と平行になるまで上げ、ゆっくりと元の位置に戻します。

両手前方振り 上げ・下げ運動



- ①両手でペットボトルを持ちます。
- ②軽く肘を曲げ、目線の高さまでゆっくり上げます。

使っている筋肉を意識しながら、動作を止めずにゆっくり動かしましょう。

今月のトピックス

11月7日・8日は 寿司バイキング

お待たせしました。今年も寿司バイキングの季節がやって参りました。
マグロ、サーモン、玉子に穴子、そして稲荷寿司。おかわり自由の大盤振る舞いでございます。



CONGER EEL
穴子



SALMON
サーモン



TUNA
マグロ