

例年になく、晴天の日が多い冬となっております。空気が乾燥し、インフルエンザの流行のニュースも耳にするようになりました。空気の乾燥はウィルスの増殖の原因となりますので、あさがおの室内では湿度・温度を適度に保つように心掛けております。できるだけ快適な環境でお過ごしいただき、この冬を元気に乗り切りましょう！

さて、1月にはあさがおデイケアで初めて企画しました外出ツアーをいたしました。当日は30名程のご利用者様が参加され、とても賑やかな外出となりました。これからも楽しい企画をどんどん考えていきますので、どうぞお楽しみに。

1月のアルバム

新春のお茶会といたしまして、白玉だんご作りから始めて、手作りの白玉ぜんざいと抹茶をいただきました。

24日は、外出ツアーで「とんでん東川口店」へ行ってまいりました。普段とは気分が変わって、いつもよりも食欲が湧いたのでは・・・



美味しい白玉作ってまーす！



まずは、お茶菓子ですね。



みなさん美味しいお料理を前に、話が弾みますね！



あさがお 今月のイベント

1月からスタートいたしました、とんでん外出ツアーですが、今月は22日(火)に行きますので、ぜひご参加ください。

3日、17日は傾聴ボランティアさんが見えます。18日は林藍子先生による音楽ボランティアです。

21日(月)から回想法「お話の会」が始まります。全8回で今回は月曜日に行います。昔懐かしいお話盛りだくさんで楽しい時間を過ごしましょう。

栄養科より 旬の果物情報！ 2月 <りんご>

最近では1年中店頭でお目見えできる果物となっています。この時期は「ふじ」などが店頭に並びます。

りんごは食物繊維・ペクチンを多く含むため、整腸作用があります。またカリウムを多く含むため、体内の過剰な塩分を体外に排出し、高血圧の予防にも役立ちます。 ※今月の世界の料理 2月25日(金) チャプチェ(韓国)

2011 年 2 月

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
午前	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	節分・豆まき 傾聴ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
7	8	9	10	11	12
脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お誕生会
14	15	16	17	18	19
脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
音楽のひろば	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	お誕生会 傾聴ボランティア	音楽ボランティア	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
21	22	23	24	25	26
脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム	脳活性化プログラム
お話の会①	外出ツアー	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
28					
脳活性化プログラム					
お話の会②					