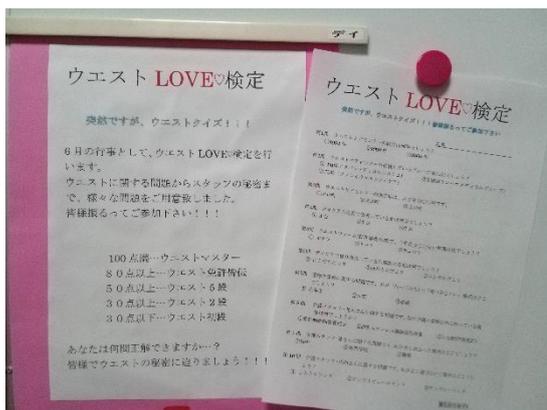




ほがらかだより 7月号

ウエストLOVE♡検定



猛暑が続くこの頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか？
 今年の梅雨入りは6/6、梅雨明けは6/27と、例年に比べとても短い梅雨となりました。期間としては、北陸以外の各地で最短を更新したそうで、これからしばらく暑い夏が続きます。
 こまめな水分摂取・適度なエアコンの使用にて熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう!!

さて、デイケアでは6月の行事として、ウエスト「LOVE♡検定」を行いました。ウエストケアセンターについての問題やスタッフに関するクイズ計20問を、3択方式で出題しています。ウエストについての問題は、設立の年やデイケアの送迎車の台数などなど…。
 スタッフのクイズは、デイケアスタッフ全員が自分についての問題を作成し、全スタッフの秘密(?)に迫ります。



参加して下さった方々は、周りのご利用者様と相談しながら、ああでもないこうでもないと思いを悩ませていらっしゃいました。スタッフにそれとなくヒントを聞きに来る方もいらっしゃり、その聞き方がとても自然で、うっかり答えを言ってしまっそうになりました。(笑)

一番の難問は、デイケアいちの画伯が描いた動物の絵を当てる問題のようです。利用者様同士やスタッフとの会話も増え、楽しい時間を過ごすことができました。

6月いっぱい挑戦して頂き、採点后、順次ご返却予定です。点数に応じた称号をご返却時にお渡しするので、皆様お楽しみに!!

あなたはどの称号を手に入れましたか？

- * 100点満…ウエストマスター
- * 80点以上…ウエスト免許皆伝
- * 50点以上…ウエスト5段
- * 30点以上…ウエスト2段
- * 30点以下…ウエスト初段



とっておき 栄養講座♪



6月13日(月)、デイケアでは、おやつを召し上がっていただいた後、職員の小話の時間があります。その時間を利用して頂き、今回栄養講座として「バランスよい食事のとり方」についてお話ししました。



栄養がとれているかがわかる「10食品群シート」を活用し、どの食品を食べて、不足している食品が何か確認していただきました。



多くの方がどの食品もしっかり召し上がっていました。たんぱく質や野菜のとり方についてもお話をしました。不足しがちなたんぱく質は食事だけでなく、ヨーグルトや牛乳をおやつ 시간などでとることが出来ます。

又、野菜はサラダなど、生で食べるのではなく、蒸しや炒める等加熱して食べることがおすすめです。これからどんどん暑くなってきます。たんぱく質や野菜をたっぷりとって、夏に負けない体づくりをしていきましょう。



栄養科 管理栄養士 監物 茜

✿✿✿✿✿✿✿ 7月の行事予定 ✿✿✿✿✿✿✿

・7月16日(土) 七夕縁日 13:30~

・おやつバイキング 7月21日(木)



発行年月日 令和4年7月4日

発行元 介護老人保健施設ウエストケアセンター 通所リハビリ

〒192-0151

東京都八王子市上川町 2135 TEL:042-654-5511

Fax:042(654)7716

<https://west-care.jp/>