

丸子の里 き☆ら☆り 通信

平成21年 12月 発行 第34号 《介護予防通所介護》 デイサービスセンター丸子の里



今月はおやつ作り♪ ～大根餅～

今回は甘くないおやつ『大根餅』に挑戦しました。皆で大根やウインナーを切って炒めて、混ぜて焼くという作り方は意外と簡単ですが、そのお味は絶品！！出来立てアツアツを召し上がっている所へ「今日のお味は？」と質問すると皆様から『星3つ！』とお答えをいただきました♪大満足のおやつでした。

今日のおやつは☆☆☆



“元気になる運動”と評判の『フリフリグッパ』を『きらり』でも始めました。

ビデオをお手本に楽しい音楽に合わせて、皆で腰をフリフリ♪両手を“グッパ♪グッパ♪”真剣に行くと汗が沢山でできます。

ずっと楽しく続けられるように工夫してやってきますね。一緒に頑張りましょう♪

フリフリグッパ 寝たきり予防！



片膝伸ばし



きらりで行う運動の紹介

今月はきらりで行っている片膝伸ばしの紹介です

1.2.3.4 でゆっ(い)上げて
5.6.7.8 でゆっ(い)下(り)します。

《 効果 》

歩行・階段も昇り降りが楽になります。



年末年始の休業のお知らせ 12月29～1月3日までお休みとなります

お問い合わせご相談はお気軽にお電話下さい

デイサービスセンター丸子の里 きらり TEL 054-257-5303

FAX 054-257-5308

予防型 担当： 和田・宮崎

