



スマイル通信

11月号の目次

- レク風景
- 管理栄養士から豆知識

末枯野美しき晩秋の候、皆様におかれましては、ますますご健勝にお過ごしのことと存じます。スマイル・岡垣ではコロナ禍により室内にて出来る限り御利用者様にレクリエーションを楽しんで頂ける様に職員一同精を尽くしております。敬老会や調理レクなどの様子を観て頂けたらと思います。



敬老会

クローバー・ひまわり ユニットにて



クローバー・ひまわりユニットでは敬老会を行いました。まず、施設長からの挨拶や卒寿、米寿のご利用者様のお祝いをして頂き、その後スタッフからの出し物(瓦割り、ひげダンス、かにダンス)をさせて頂いた頂きました。瓦割りでは手作りの瓦を割る姿に声援があがるなど大喜びの方もいらっしゃいました。ひげダンスで



は普段見ないスタッフの姿に大変喜ばれていました。かにダンスではみんなで盛り上がり皆様リフレッシュされた様子が拝見できスタッフも一安心しております。



はなみずき・あやめユニットにて敬老会を行いました。敬老会では男性スタッフよりソール節を披露させて頂いたとき、女性スタッフからは365歩のマーチ(体操)をしました。普段と違うスタッフの表情に感動される利用者様もおり楽しんで頂けたかと思えます。



はなみずき・あやめ ユニットにて



花火大会

フルーチェ ユニットにて



施設駐車場にて花火をしました。まずは、吹き出し花火から始まり、利用者様も順に点火されていく吹き出し花火を真剣に見守ります。次に手持ち花火で楽しみます。利用者様も童心に帰った

様子で花火を楽しまれました。皆様が始笑顔で楽しめた花火大会になりました。新型コロナウイルス感染拡大の為に、各所花火大会も中止になつて残念は思いをしましたが、短い時間で施設内で花火を堪能



が施設内で花火を堪能出来る、素敵な思い出ができたと思います。これからも新型コロナウイルス感染に注意し、利用者様に喜んでいただけるイベントを企画していきたいと思

パプエ作り

たんぽぽ・すずらん ユニットにて



フルーチェパプエを皆様と一緒に作りました。ロールパンは食材を切ったり、パンを平たく伸ばしたり。フルーチェパプエは、フルー



美味しそうに召し上がり、満足そうな表情がとても印象的でした。足りない様子で、おかわりをする方もいらっしゃいました。次回は、また違ったメニューで、皆様と楽しんでもらいたいと思



食材をご自分の好みに盛り付けたり。いずれも簡単な作業ではありますが真剣な表情で作業をされている方、笑顔で楽しそうにされている方、様々の表情が見せて下さいました。出来上がったものを召し上がる際は、とても

管理栄養士からの豆知識

〇冬こそ痩せるチャンス

冬は寒さが厳しくなると、暖かい部屋で過ごす時間が長くなり、間食をしまつ機会が増えそうです。クリスマス、お正月とイベントも多くカロリーオーバーになりがち。忘年会、新年会もコロナウイルスの感染者も減少傾向がみられる為、昨年よりは行いやすくなりそうです。そんな時期だし寒いし、太るのは仕方ない。しかし、実は冬は夏に比べて痩せやすい季節なのです。冬は気温が下がる為、必然的に体温も下がります。その為、体温を上げるためエネルギーを使います。つまり代謝が自動的に上がっているのです。代謝が上がっている為上手に体を動かせば脂肪燃焼しやすくなります。空調の整った部屋ではなく、外で体を動かす方が代謝アップを望めます。(急に体を動かすを血圧上昇しますので)しっかりウォーキングアップをしましょう。次に大切なのが食べる量です。代謝が上がれば脂肪燃焼が出来るも、その消費したエネルギーを超える食事を摂ってしまうと体重は増えてしまいます。体を温めるシヨウガ(加熱したもの)、根菜類等積極的に取り入れて美味しく上手に食べ、寒い冬を元気に過ごしましょう。

