

菖蒲苑だより

冬号(Vol.68) R6.1.29



編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



令和6年 ※ 大宮神社参拝 ※
今年も菖蒲苑を宜しくお願いします

1. おいしく食べて健康に
2. 温泉入ってリフレッシュ
3. リハビリで身体動かし筋力アップ
4. 遊んで笑ってストレス解消
5. ワッハッハ ワッハッハ 楽しい一日菖蒲苑



☆今回の脳トレコーナーは1問です。
さあ、レッツトライ!!

縦横のひらがなが交差する●箇所に
「かな」が入ります。その「かな」を答えな
さい。



「脳トレ.com」より抜粋

21問

菖蒲苑職員挨拶

昨年、今年と職員が異動となりました。今回2名のご紹介をさせていただきます。



施設長
嶋田 圭司

昨年、11月よりわかばケアプランから菖蒲苑へ異動して参りました。分からない事が沢山ありますが、皆様のご指導よろしくお願ひします。



理学療法士
平野 順子

今年、1月より三森病院から菖蒲苑へ異動して参りました。リハビリテーションを通じて、利用者の皆様のお役に立てるよう頑張ります。

リハビリ風景



下肢筋カトレーニング

平行棒内歩行訓練



★★編集後記★★
寒い日が続きますが、手洗い・うがいをして感染症に注意していきましょう!!!

ヨガ



三森循環器科・呼吸器科 病院
副院長 三森 佳子



しっかり身体を伸ばします

R5.12/11.12/19

三森病院より副院長がヨガに来られました♪♪皆さんしっかり身体を伸ばしながら熱心に取り組まれていました☆これから定期的に実施予定です☆皆さん楽しみにされておかれて下さい！！



三森循環器科・呼吸器科病院
管理栄養士
橋本 聡美

寒い冬を健康的に乗り越えるために！！

「免疫力を高めよう」「免疫力をつけよう」など、冬になるとよく耳にしますが、「免疫力を高めよう」ということなのだと思います。さまざまな食品から色々な栄養素を摂取して、栄養素が偏らないようにしましょう。1日3食とり、主食＋主菜＋副菜を組み合わせることで。また、たんぱく質である肉や魚、卵、大豆製品、乳製品は、1日のうちで食材がかぶらないように組み合わせると良いでしょう。

～免疫力を高めるビタミン～

- ①**ビタミンA**: 人参やブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、うなぎ、レバーなど
- ②**ビタミンC**: ゆずやパプリカ、キウイフルーツ、いちご
- ③**ビタミンE**: アーモンドなどのナッツ類

どのビタミンも野菜類に多く含まれているので、生野菜なら1食につき両手山盛り1杯分を、加熱したものなら片手1杯分を目安に摂取しましょう。

クリスマス会



R5.12/20(水)～12/25(月)クリスマス週間でした～☆☆



サンタとトナカイの登場です！

職員による演奏♪

プレゼント貰ったよ～♪

サンタとトナカイと一緒にハイチーズ♪

初詣

皆で大宮神社へ

今年も皆様にとって
良い年になりますように...



書初め

皆さんで楽しく書かれていました。お上手です☆



撮影時のみマスクはずしております。