でいけあ一瓦版 3月

vol.211
介護老人保健施設エスペランサ
発行日　令和２年3月

まだまだ寒さは続きますね。コロナウイルスも広がりを見せており毎日の報道も気がかりです。体調がすぐれない時は無理をせずに休息をとって頂き、元気になったら来所してくださいね。

※お願い・・・利用者様同士の物の貸し借りや、食べ物（飴など）のやり取りもご遠慮頂いておりますので、改めてお願い申し上げます。今一度、ご理解とご協力をお願い致します。（上記でのトラブルに関しては当方、責任を負いかねますので予めご了承下さい。）

2月のレクリエーション

恵方まき

色々な具材を巻いていただきとても美味しそうに仕上げておられました。楽しそうな笑顔がたくさん見られたレクリエーションとなりました。

ビーチボールサッカー

いつもは動きにくい足もここぞとばかりにシュート！！秘めていた闘争心が刺激されたのか大変な盛り上がりでした。

神経衰弱

3月催事の予定です

3月27日（木）13:30～生花クラブ
3月10日（火）3月25日（水）10:45～音楽療法
~~3月19日（木）太極拳3階10:30～・2階11:00～~~
延期になりました

第1・第4　月曜日　書道クラブ13:30～

2月17日月曜日に落語家林家竹丸様がデイケアに来て下さいました！NHKの連続テレビ小説「あさが来た」や天満天神繁盛亭、ピピアめふ等多数出演されています。滅多にない〝生〟の落語に大笑い。笑って免疫力UPできましたでしょうか？

レクリエーションの予定

2 日 ～ 6 日	ひな祭り
9 日 ～ 13 日	お手玉投げ
16 日 ～ 20 日	うさぎと亀
23 日 ～ 27 日	四国八十八箇所巡り

～ワンポイントアドバイス！～

健康診断で糖尿病予備軍とされた人
①「まずはお野菜から」
②「次はお肉やお魚」
③「5分たったらさあ、ごはん」
炭水化物より先に食物繊維を含む食品を取ると、消化管からの糖の吸収がゆっくりになり、食後の高血糖や体重増加を抑える効果が得られます。「毎日の食事で栄養バランスを取るのは簡単ではないが、食べる順番に気を付けるだけなら誰でもすぐに実践できますよね。」（^^）

入浴の順番

2 日 ～ 6 日	が先	9 日 ～ 13 日	が先
16 日 ～ 20 日	が先	23 日 ～ 27 日	が先
30 日 ～ 3 日	が先		

感染予防の為-手洗い、うがい、換気、部屋の湿度（理想は50%）