

まんてん5月だよ

医療法人社団 緑愛会
 デイサービスセンター
 ☆満天の家☆
 令和6年4月22日発行

健康に役立つ情報♡

<骨粗鬆症対策>

乳製品・小魚・大豆製品を食べる

乳製品・小魚・大豆製品には、カルシウムが多く含まれています。これらを食べる事で骨が作られます。



丈夫な骨は健康の要です！骨を丈夫に保つことで強い衝撃に耐えられる体になります。万一転倒しても骨折しにくくなるため骨粗鬆症対策をして丈夫な骨を手に入れましょう！



青魚・海藻・きのこを食べる

カルシウムが骨になるためには「ビタミンD」という成分が必要です。青魚・海藻・きのこなどにはビタミンDが含まれています。

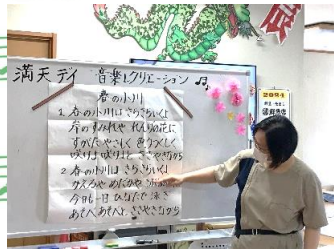


1日15分ほどの日光浴をする

屋外で日光浴をして紫外線に当たると、体の中でビタミンDが作られます。目に直接日光が入らぬよう帽子をかぶったり、日差しが強い日は日陰に入るなどして紫外線を浴びすぎないように注意しながら日浴をしましょう。

音楽レクリエーション

春の歌に合わせて楽器を鳴らしたり身体を動かしたりして楽しみました！



満天デイ：選択メニュー

満天デイ 選択メニュー

- 餅のきのこソースor陶内の生姜焼き
- 竹の子ご飯
- みそ汁
- 冬瓜とエビの煮物
- さつま芋のマヨ佃煮
- フルーツポンチ

肉か魚のどちらかを
選んで頂きました。



さくらの日企画

桜の花を咲かせましょうゲーム

洗濯バサミを使って枯れ木に花を咲かせましょう☆



満天の家5月のお楽しみ



月	火	水	木	金
感染症対策を徹底しながら活動を行っています！ 興味のある方は、お気軽にご連絡下さい。		1	2	3
		のっぽさん ゲーム	唄かるた	グループホーム合同 めい絵コンテスト
6	7	8	9	10
ボード ゲーム	ポンポン ゲーム	お玉 ルール	入れたい 出したい	満天DAY
13	14	15	16	17
横取り ゲーム	釣り ルール	言葉 あつめ	新しく	たまご ゲーム
20	21	22	23	24

← 曜日対抗 玉入れないゲーム →

27	28	29	30	31
だるま 崩し	映画 鑑賞	めくって めくって	シャッフル 文字	〇× クイズ

ブログ、インスタグラムも是非ご覧ください！



緑愛会

で検索してね👉



お問い合わせ … 医療法人社団緑愛会 デイサービスセンター満天の家

〒999-1354

小国町大字幸町6-1 TEL 0238-62-3311 渡部 桜、今 智美