



行事予定表



18日(月)～22日(金) 敬老週間

お楽しみに!! (^o^)



選べる手作り小物

ハロウインの飾りや巾着など好きなものを選んで作れます。



ゲーム 全身を動かして楽しみましょう!

ペアでバトミントン・当てて転がせ!・落とさず運ぼう!



身体機能維持向上体操

(セラバンド・ボール・ダンベル・リズム体操等)

日替りレクリエーション

★スタッフと一緒に好きなレクリエーションを選びましょう★

- 手芸(ビーズ細工・折り紙・お裁縫など)
- ぬり絵・ちぎり絵・工作・季節の作品作り
- 映画・ビデオ・DVD鑑賞・合唱・ハンドベル
- 園芸・お花教室・英会話・お習字・音読・お話しなど

ボランティア

(歌・踊り・演奏など)

季節によって色々な催し物を計画しています。
皆さん参加型ですので、一緒に舞台上に乗ってもいいですよ～

「サルコペニア」聞いたことありますか?



サルコペニアとは、加齢・疾病と関連して筋肉量が低下し、筋肉や身体機能の低下が起こる症候群です。予防には、食事と運動が最も重要です。

食事

・たんぱく質(必須アミノ酸)

必須アミノ酸は体内で合成されないため、食事から摂取する必要があります。



(マグロ・カツオなどの赤身・レバー・卵・大豆製品・牛乳)



・ビタミンB(豚肉・きなこ・ごま等)

・ビタミンD(紅鮭・いわし等)



運動

・特に、筋肉が集中している下半身を鍛えると良いでしょう。

・自宅で簡単に行えるものを取り入れ、習慣にする事が何よりも重要になります。

これらを少し意識して生活習慣を見直してみてもいかがでしょうか。

8月の様子

