

きたまち苑

社会福祉法人はつき会
特別養護老人ホームきたまち苑 広報委員会
高松市木太町 5113 番地 15
TEL (087) 802-8100 FAX (087) 802-7610
https://hatsukikai.or.jp/

【デイサービスレクリエーションのようす】

↓お正月遊び
福笑いでは目隠しを外した後出来上がりを見て、大笑いし、盛り上がりました。



↓節分の豆まき
鬼に向かって「鬼は外！福は内！」皆さまたくさん豆を投げられました。



↓ひな壇の前で記念撮影



↓大池に外気浴
景色が良い場所で日向ぼっこをしました。



↓持ち帰り作品

1月に駒とくす玉飾り、2月に桜のつるし飾りをそれぞれ作成され、素敵な作品が出来上がりました。



きたまち苑のご当地グルメ

↓宮城県 (はらこ飯等)

↓群馬県 (おっきりこみ等)



ご支援ご協力ありがとうございます

鎌田 キヨ子様、寺西 フサノ様、片岡 久江様、山本 ミト様、香川 盛史様、橋本 忠代様、沖 久子様、宮武 美智子様、三谷 恒子様 太田 功様、辻上薬局様、ほりうち歯科様 (順不同)

きたまち苑では、ご利用者・ご家族様からのご要望等に適切に対応する相談受付窓口を設置しています。

月間予定

(デイ・特養)



3月

- ・梅の花見学 (デイ)
- ・和太鼓のストラップ作り (デイ)
- ・ひな祭り (特養・デイ)
- ・外気浴 (特養)



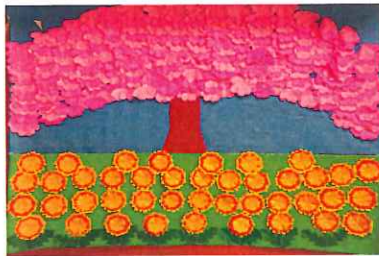
4月

- ・園庭食事会 (デイ) ※他の行事は未定です。
- ※予定は予告なく変更となる場合があります。

特養行事



特養ではお正月におせち料理と一緒にお屠蘇の振る舞いがあり、皆さま喜ばれていました。その後、施設内に設置したきたまち神社にお参りました。皆さましっかりお祈りされていました。



↑桜とたんばぼの貼り絵



ひな壇の前で記念撮影をしました。

食べて、元気にフレイル予防！

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

●フレイル予防の3つのポイント

①栄養、②身体活動、③社会参加

●フレイル予防のための食事のとり方

- ・3食しっかりととりましょう
- ・1日2回以上、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べましょう。
- ・いろいろな食品を食べましょう。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品、配食弁当も活用してみましょう。

～たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう。～たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。主菜(魚、肉、卵等)だけでなく、主食や牛乳・乳製品にも含まれています。

厚生労働省ホームページ参照

介護のご相談・お悩み等がございましたらお気軽にお問い合わせください。

施設：特別養護老人ホームきたまち苑
TEL：087-802-8100

在宅：きたまち苑居宅介護支援事業所
TEL：087-802-8101