

とるめぞん日和

Vol. 102

皆さん、こんにちは。ソルメゾンデイサービスの大橋と申します。
今回は、‘生活動作体操’について紹介します。

‘スポーツの秋’にちなんで、ご利用者の皆さんに‘平行棒’を使用した体操を行っていただきました。

準備運動後、‘つま先の上げ下ろし’や‘階段を上る動作’ ‘つまずき防止のための足上げ動作’等の体操を実施しました。

体幹を強化して‘バランス能力の向上’を目指しましょう！



準備運動



足を上げて
つまずき防止！



つま先の
上げ下ろし体操



階段を
上ります



皆さんが、毎日を健康にすごせますように！

10月の食イベント

健康ごはん&特製スムージー

10/17 (土) 健康ごはん

「カラダに美味しい」をテーマとした企画です。
特製のフレッシュスムージーも提供しています。

- 献立：大豆ミートのカレーライス
温泉卵
アボカドとトマトのサラダ
福神漬け
完熟マンゴーのヨーグルトかけ
ソルメゾン特製フレッシュスムージー



前回好評だった‘大豆ミート’を使ったカレーを提供しました。‘大豆ミート’は大豆をお肉のように加工した食材です。高たんぱく・低脂肪・低カロリーで食物繊維が多く、最近注目されています。「お肉だと思って食べていた」「お肉と変わらず美味しい」というお声を多くいただきました。また、アボカドを使ったサラダやマンゴーのデザートは、「家でなかなか食べないものを出してもらえて嬉しい」等好評でした。



ごちそうの日

10/23 (金) ごちそうの日

～まぐろ解体ショー～

旬の食材を取り入れた華やかなごちそう料理。
四季折々の味をお楽しみください。

- 献立：ご飯
お造り盛り合わせ
(まぐろ・ホタテ・サーモン)
筑前煮
ほうれん草の錦糸かけ
花とうふの清まし汁
果物 (柿)



デイフロアにて、総料理長による‘まぐろの解体ショー’を行いました。間近で見えるようにと、たくさんのご利用者がステージの近くまで集まって来られました。少し離れて座っておられるご利用者の方々にもご覧いただけるように、まぐろをさばいている手元をビデオカメラで撮影し、モニターに映し出しました。「厚切りで食べ応えがあるわ」「脂がのっていて美味しい」「毎月やって欲しい」等大変好評でした。



ソルメゾン デイサービスでは、デイサービスのご利用者を対象に
‘**昼食・夕食配食サービス**’を行っています。保温冷機能付きの容器で
出来立て・栄養満点のお弁当をご自宅までお届けします。
お問い合わせは『ソルメゾン 渉外相談課 **072-288-2008**』まで。