



花 檜 だ よ り



令和 3年 6月 第247号

ジメジメとした6月に入りましたが皆様いかがお過ごしですか？日によって肌寒いときもあるので体調管理に注意しましょう。さて、もうすぐ父の日です。母の日はメディアなどで盛り上がるのに対し、父の日は控えめな気がするのは私だけでしょうか。先日、その理由をどこかで拝見し、なるほどと感心したものです。その理由には、母の日の贈り物＝カーネーション、という定番のイメージが父の日にはないこと、父親に贈り物を贈ってもさほど喜ばない、子どもは母親と比べ父親と過ごす時間が短い、などが上げられていました。今は世の中のお父さんもどんどん育児に参加しつつあるのでいつか父の日も母の日と同様にお祝いする風潮になることを期待したいですね。

イベント紹介

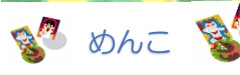
【1階 デイケア】 5/23（日）の日曜デイでは“懐かしの遊びレク”を行いました。



けん玉



おはじき



めんこ



紙相撲



紙飛行機

皆様まるで子供の頃のように、夢中になっておられ、「よくこうして遊んだものや。」「昔は、もっと上手にできたのになあ。」等、お話しされつつ楽しんでおられました。世代によって流行りの遊びというものがありますが、いくつになっても、集まって遊ぶと楽しいのは変わらないようです。

昼食は“天ぶら御膳”、おやつは“和菓子三種盛”でした。「天ぶらの衣がサクサクでうまいわ。」「和菓子を食べると落ち着くなあ。」等、おっしゃりつつ、最後には「もう、お腹いっぱいや！」と満足して頂くことができました。



【2階・3階 フロア】 5/29（土）にお誕生日会を行いました。今回も誕生日カード、プレゼントをお渡しすると、大変笑顔で受け取って頂きました。その後の誕生日ケーキも、ほどよい甘さだったのか「美味しいわ！」とペロリと召し上がっておられました。最近是小規模での



開催が続いていますが、お誕生日会以外にも塗り絵や皆でボールを使って運動などを行い、毎日ちょっとしたレクリエーションで、退屈しないように過ごして頂いています。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檜

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



骨粗鬆症は骨の生活習慣病



年齢を重ねると骨粗鬆症が気になる方も多いでしょう。骨粗鬆症は肥満や糖尿病といった生活習慣病と深い関係があります。まずはチェック表の質問に答えてみてください。

★骨に良いことチェック

- | | | |
|---------------------------------|----|-----|
| 1. 定期的に散歩やウォーキングをしている？ | はい | いいえ |
| 2. 牛乳・チーズ・ヨーグルトなど乳製品を良く食べる(飲む)？ | はい | いいえ |
| 3. 緑黄色野菜を良く食べる？ | はい | いいえ |
| 4. 大豆製品(豆腐など)を良く食べる？ | はい | いいえ |
| 5. 丸ごと食べられる小魚・海藻をよく食べる？ | はい | いいえ |



いかがでしょう？「はい」にたくさんのがつくほど骨によい生活をしているといえます。とはいっても、「どんな運動をすればいいの？」「どんなものを食べたらいいの？」ということについて下にまとめてみたので参考にしてください。



骨に良い食べ物・運動



カルシウム：小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜

ビタミンD：サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、イサキ、カレイ

ビタミンK：納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー



1日約700mg
カルシウム

カルシウムの
吸収率 up



ビタミンD
ビタミンK

おすすめの運動メニュー



- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・サイクリング
- ・水泳
- ・テニス
- ・卓球
- ・ゲートボール
- ・体操



ウォーキングで
骨に刺戟

骨を丈夫にする
良いことづくめ



日光による
ビタミンDの合成

カルシウムの
吸収率アップ



お知らせ

引き続き花櫃は本人様と直接の面会は中止しております。施設内パソコンを使用しているオンライン面会は行っております。詳しくは花櫃事務所までお問い合わせください。

暦・行事予定

6月 20日 父の日
6月 21日 夏至
7月 1日 海・山開き

6月 21日 散髪日(入所者)
6月 26日 お誕生日会(入所者)
7月 7日 七夕

