



\*職員マウスシールドを着用しています

暖かい春の日差しを感じる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 今月のデイ便りは2月にありました**節分**の様子をお届け致します。  
鬼に扮した職員に、互代わりのお手玉を投げカゴに入ったお手玉の数を競いました! 犬チーム対キジチームに分かれ鬼退治! 鬼を狙う皆様の表情は真剣そのもの(・o・)/〃〇鬼は一外! 福は一内! と掛け声も元気よく今年もより良い一年になるよう願掛けができました。  
3月も楽しい行事が盛りだくさんです! ご参加をお待ちしております(\*^-\*)

### 熊本弁クイズ

さあ! 新しい熊本弁を発掘してきました!!  
住んでいる場所によってイントネーションも変化すると思いますが  
今回はいかがでしょうか?

- ① わくと
- ② だんだん
- ③ いらく

答えは脳トレ時間に...



### 今月の目玉イベント

- 5日 梅ドライブツアー
- 12日 料理の鉄人
- 19日 シネマ&書道教室
- 26日 3月合同誕生会

### ワンポイントリハ

これだけは押さえよう  
~運動と栄養について~

運動と栄養の関係性は強く重要になります。

★低栄養になると以下の事が起きます。  
①傷の治りが遅くなり免疫力が低下する。  
②合併症を併発する。③筋力量や筋肉の低下など影響を及ぼします。  
低栄養の状態では運動を行うと、筋肉を分解しエネルギーを得るため、逆効果になり筋肉が減ります。

・低栄養はBMIで評価出来ます。

BMI=体重kg÷(身長m)<sup>2</sup>  
低栄養:18.5未満  
正常:18.5~25 肥満:25以上になります。

★ここに注目!!

内服薬が多い高齢者は食欲不振が起りやすく、義歯不調をはじめとする口腔内の問題も低栄養が原因といわれています。  
詳しくは理学療法士の西迫まで



理学療法士 西迫

日	月	火	水	木	金	土
<b>感染対策について</b> ※ご本人・同居ご家族様の体調について確認や乗車前の検温を行っております。風邪症状がある場合はご報告お願い致します。手洗い・うがい・マスク着用の励行などご協力をお願い致します。			1	2	3	4
			言葉遊び・算数	間違い探し・算数	熊本弁クイズ	お休み
			輪投げ	輪投げ	輪投げ	
5	6	7	8	9	10	11
梅ドライブツアー	しいとり・算数	しいとり・算数	国語・算数	熊本弁クイズ	国語・算数	お休み
	ボーリング	ボーリング	ゲートレク	ゲートレク	ゲートレク	
12	13	14	15	16	17	18
料理の鉄人 めざせ ミシュランの星 ★★★	穴埋め・国語	穴埋め・国語	熊本弁クイズ	社会・算数	社会・算数	お休み
	キックボーリング	キックボーリング	ペタンク	ペタンク	ペタンク	
19	20	21 春分の日	22	23	24	25
シネマ & 書道教室	言葉遊び・算数	熊本弁クイズ	しいとり・国語	しいとり・国語	しいとり・国語	お休み
	玉入れ	玉入れ	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	
26	27	28	29	30	31	
3月生まれ合同誕生会	熊本弁クイズ	国語・社会	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	言葉遊び・算数	お休み
	キックボーリング	キックボーリング	フリスビー	フリスビー	フリスビー	

