



日中は暖かさを感じる日も増えてきましたが、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**追さんのダーツの旅**と**料理の鉄人**の様子をお届け致します。今回のダーツの旅は東門寺を散策しました。寒さが気になりましたが、山間の冷え込みもなく皆と一緒に歩く事で身体の中から温まり、午後からトレッキングの様子を撮影した動画を見て日頃は行く事の少ない場所を楽しみました☆料理の鉄人は毎月開催しており、「自宅でも作ってみようか」「こんな料理があるんだね」と真剣に取り組まれています。もちろん、料理の参加だけでなく食べに来られる方も楽しみにされています(\*▽\*)  
3月も楽しい行事を予定しております。皆様ぜひご参加ください☆

### 熊本県 難読地名クイズ

さてさて今回もいろいろな市からの出題です!!  
初めて聞く地名ばかりで読めませんでした...  
ぜひ読めるか挑戦してみてください(-)-☆

- ① 本別府 (球磨郡錦町)
- ② 古保里 (宇土市)
- ③ 菟田 (阿蘇郡南小国町)

### 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未満  
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これやすく、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

### 今月の目玉イベント

- 3日 梅見学ツアー
- 10日 シネマ&書道教室
- 17日 料理教室
- 20日 事業所間交流会
- 24日 心旅(トレッキングツアー)
- 31日 3月合同誕生会

新型コロナウイルス対策について					金	土
新型コロナウイルス対策として引き続き、手洗い・マスク着用をお願い致します。送迎時同居ご家族の体調を確認させて頂いております。感染防止の為に協力をお願い致します。インフルエンザも流行期にて、体調管理にお気をつけ下さい。					1	2
					穴埋め・算数	お休み
					輪投げ	
3	4	5	6	7	8	9
梅見学ツアー	熊本県 難読地名クイズ	国語・社会	言葉遊び・算数	しりとり・国語	熊本県 難読地名クイズ	お休み
	ペタンク	ペタンク	フリスビー	フリスビー	フリスビー	
10	11	12	13	14	15	16
シネマ&書道教室	国語・算数	国語・算数	国語・社会	熊本県 難読地名クイズ	しりとり・国語	お休み
	ジャンプでシュート	ジャンプでシュート	ボーリング	ボーリング	ボーリング	
17	18	19	20	21	22	23
料理の鉄人めざせミシュランの星★★★	社会・算数	言葉遊び・算数	事業所間交流会	言葉遊び・算数	穴埋め・国語	お休み
	ペタンク	ペタンク	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	
24	25	26	27	28	29	30
心旅(トレッキングツアー)	言葉遊び・算数	熊本県 難読地名クイズ	国語・社会	穴埋め・国語	穴埋め・国語	お休み
	ゲートレク	ゲートレク	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	スリッパ飛ばし	
31	3月合同誕生会					