

デイサービス ももとせ 学校ニュースレター VOL.6

～毎日の元気のために☀さあにぎやか(に)いただく～

65歳以上になると低栄養が健康寿命を脅かします。

「健康長寿新ガイドライン」の食生活の目安では、いろんな食材をまんべんなく食べる重要性が示されました。「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、主食に加えて以下の10食品を食べるように心掛けましょう。

さあにぎやか(に)

魚・魚介類



油



肉・肉加工品



牛乳・乳製品



野菜



海藻・きのこ



お困りごとがありましたら
お気軽にご相談ください

デイサービス ももとせ学校
皆野町金沢2642

☎: 0494-26-6066

担当: 野口(のぐち)

いただく

芋類



たまご



大豆・大豆製品



果物



ももとせ学校のコンセプト

今回はももとせ学校のコンセプト「学ぶ」「鍛える」「磨く」についてお伝えします。

人が元気で生活するためには、脳の活性化、身体機能の維持、気持ちの充実が不可欠となります。この3つの項目が衰えてくると、活動に支障が出たり、活動への意欲がなくなったりしてしまいます。ももとせ学校では、この3つの項目が衰えないよう、プログラムを行っています。

「学ぶ」☆

回想法による授業を行い、脳の活性化を図ります。

「鍛える」☆

マシントレーニングや生活リハビリを行い、筋力維持・向上、自宅での生活の維持・向上を図ります。

「磨く」☆

脳の活性化、身体機能の維持が実感できると自分に自信が付きやりたいことが増えてきます。やりたいことをクラブ活動などで実施していきます。

今後も利用者様、ご家族様の笑顔のためにサービスを提供していきますので、よろしくお願いいたします。