

# デイだより きらめき

令和4年2月号

社会福祉法人三田市社会福祉協議会  
中央デイサービスセンター  
TEL: 079-559-5943  
FAX: 079-559-5706  
Eメール: day-s@sanda-shakyo.or.jp



デイだよりきらめき  
バックナンバーはこちら

今回のきらめき記事やデイサービスへのご意見・見学の問い合わせなど  
お気軽に曾谷・廣田・下郡までお問い合わせください。

## 1月のお誕生会



お誕生日おめでとうございます

1月は心配していた新型コロナの第6波が到来し、また厳しい寒さも続きました。そんな寒さの中、昨年秋に植えたプランターの球根がほんの少し芽を出していました。春が待ち遠しいですね。



絵馬に願い事を書いて  
中央デイ神社（廊下の壁）に奉納しました！



引き続き感染予防に留意しながら、お正月にちなんだ  
レクリエーションや季節を感じる制作を楽しみました。

おしゃみを投げて札を取る大きな  
百人一首に挑戦しました！



紐を巻き巻き、今年  
の干支のトラを引き  
寄せています！



～新しい職員ご紹介～

New Face!



いのうえ ようこ  
井上 容子  
(看護師)

皆さまと楽しい時間を過ごして  
いきたいと思えます。  
よろしくお願いします。



皆さんの絵馬は  
健康を願うものが  
大多数でした。  
健康第一ですね！



## 高齢者の低栄養に気をつけましょう！！

低栄養状態とは、食事量が減る、噛む力が弱くなる、消化や吸収能力が低くなる、食事内容が偏るなど様々な理由で栄養状態が低下し、からだを動かすために必要なエネルギーや筋肉を作るたんぱく質が不足した状態をいいます。栄養不足から感染症や認知症など介護が必要な状態になることも心配されます。

低栄養を防ぐ食事のポイントをご紹介します！

1. 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対さける
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する
3. 油脂類の摂取が不足にならないように注意する
4. 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
5. 食欲がないときはとくにおかずを先に食べごはんを残す
6. 噛む力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける



デイルームの窓  
辺にひと足早く  
梅が満開です。

かわいい節分飾りもできました！

