

# あ、通信

宏友会デイサービス  
あい・たくせい

第11号 発行 平成31年3月1日  
酒田市北新町1丁目1-58  
医)宏友会 デイサービスあい・たくせい  
TEL 0234-25-5200  
発行責任者 矢島 恭一

地域の笑顔で彩る

琢成文化祭

昨年秋、十月十三、十四日に開催された琢成学区文化祭。今回も琢成コミュニティ振興会さんにご協力頂き、あい・たくせいも参加しました。

春夏秋冬の風物詩を折り紙で表現して、色紙に貼り飾り付けた「四季巡り・一期一会」ご利用者一人ひとり、植物や動物など試行錯誤しながら丁寧に作って頂き、彩り鮮やかな作品になりました。



十三日は天候にも恵まれ、中庭での輪投げやグラウンドゴルフに参加し、見事景品を獲得された方もいらっしゃいました。

また、地域の方々の出展作品の盆栽や書道、写真やちぎり絵など沢山の作品を観て、お茶を頂きながら地域の方々と交流も楽しんで来ました。

平成最後の干支は 亥

おもちゃの丸いケースの表面に和紙を貼り、亥の鼻や牙のバランスを考えながらパーツを貼り付けて顔を作っていました。仕上げは目を筆ペンで書き入れて完成！

「一番難しかったけど、めんど顔なたの〜。」と、皆さん作品の仕上がりに笑顔があふれていました。

(介護福祉士 高橋典子)





文化祭  
見学

ホーニング  
セミナー参加

あい・たくせい  
活動・写真館



紅葉ドライブ

献立書き

防災訓練

福笑い



さ=魚 	あ=油 	に=肉 	ぎ=牛乳 	や=野菜 	か=海藻 
い=イモ 	た=卵 	た=大豆 	く=果物 	※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。 ※海藻はきのこ類を含みます。	

10の食品群の覚え方は  
「さあ、  
にぎやかにいただく」

※「筋肉をつくる本」より抜粋

(管理栄養士  
清水千穂)

「美味しく食べて  
楽しく運動 貯筋！」  
高齢になると一回の食事が少なくなったり、食材に偏りが出てきたりと、栄養不足が生じ低栄養を引き起こす危険があります。  
定期的な運動習慣と、バランスの良い食事を摂っている高齢者は元気で長生きする事が分かっています。特に肉類や魚介類、大豆製品などのたんぱく質は、筋肉や体をつくるものになります。毎日欠かさず摂るように心がけましょう。

編集後記

寒い季節も過ぎて、そろそろ動きやすい時期になります。春に向けて、運動習慣を身につけて、気持ちも身体もスッキリさせよう行きましょー！  
(柴田明美)



齋藤富子様



八木安彦様



綱淵幸子様



あい・たくせい 書道の会

ご利用者が一筆一筆に心を込めた作品をご紹介します。