

外 出 活 動



まだまだマスクは必需品!

真夏の外出活動 開催 8月上旬、立川ダイソーさんにて機能訓練の一環として買い物支援活動を行いました。自分の目で見て!手で触って!確かめて買う!!改めて大切なことだと感じました セルフレジにも初挑戦



ひまわりリース

~趣味活動の時間~  
夏らしい明るいリースが出来上がりました♡



クッキング アメリカン ドッグ



今月のクッキングは『アメリカン ドッグ』  
ウインナーに爪楊枝を刺しホットケーキミックス粉と牛乳を混ぜた液に絡め油で揚げるだけサクサクふわふわでとっても美味しいですよ

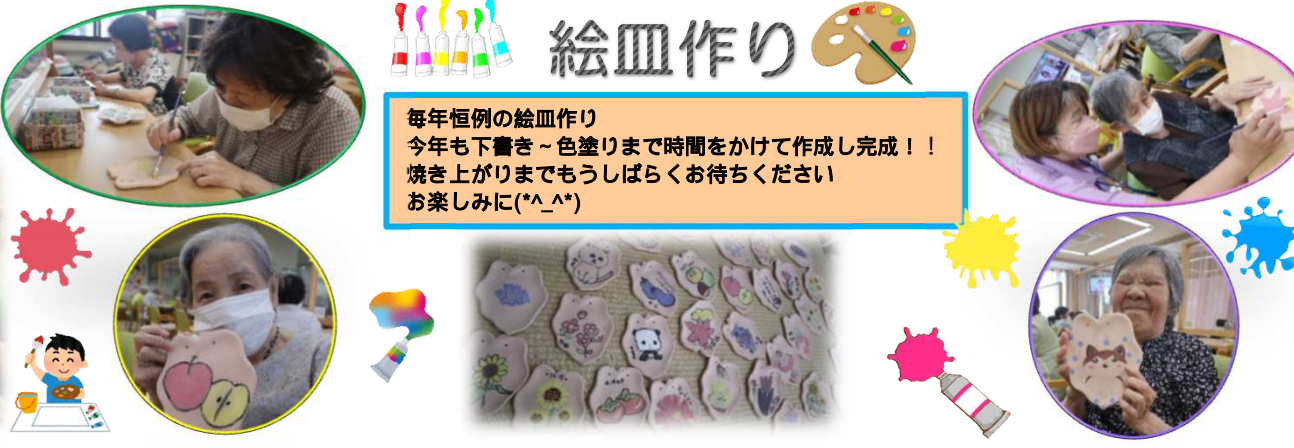
梅仕事はじめました!パート2~



先月行った梅シロップ作り&梅干し作りシロップはお水で割り、梅ジュースとして3時のおやつにカンバイしました(\*^\_^\*)  
そして先月紫蘇を漬けた梅干し今月初めの天気の良い日を見計らい、ザルに広げ太陽の光をたっぷり浴び干しました。  
干した紫蘇はミキサーにかけ粉末にしてふりかけとして皆さんに食べて頂きました。大切な塩分補給!!  
どちらも大成功でした。  
福祉会のInstagram(24日投稿)にも梅仕事の様子を載せていますので是非チェックしてください

絵皿作り

毎年恒例の絵皿作り  
今年も下書き~色塗りまで時間をかけて作成し完成!!  
焼き上がりまでもうしばらくお待ちください  
お楽しみに(\*^\_^\*)



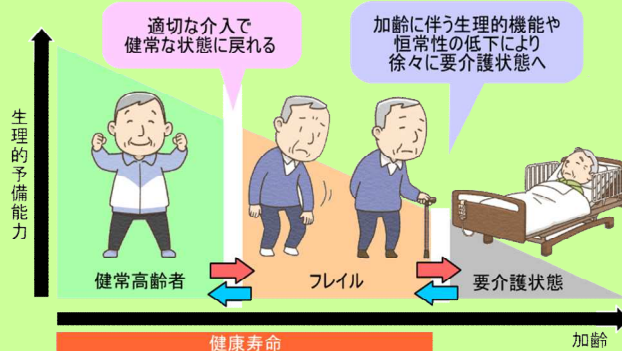




# って、 フレイルなに？

介護予防のキーワード「フレイル」

『フレイル』とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態を言います。健康な状態と、介護が必要になる状態の中間の段階で、要介護になる危険が高いと言われています。しかし、フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで健康な状態に引き返すことが可能です！人生100年時代を健康に過ごしましょう！！



あなたは大丈夫ですか？  
フレイル自己チェックをしてみましょう！



判定

- 筋力(握力)が低下した
- 体を動かすことが減った
- 半年で2kg以上の体重減少
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

1~2つ当てはまる人  
フレイル予備群  
3つ以上当てはまる人  
フレイル

## 《健康長寿に大切な3つの柱》

- ①社会参加
- ②運動(身体活動)
- ③食事(栄養)

栄養(食・口腔機能)・運動・社会参加の3つの柱はお互い影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。3つの柱をうまくリンクさせて自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。



人とのつながりは健康にプラス

健康な人はフレイルにならないように、フレイル状態の人は健康な状態に戻るようにすることが大切です。健康的な生活をするためには「積極的に社会参加」「運動習慣をもつ」「栄養価が高い食事をしっかり噛んで食べる」を楽しんで実践することがとても重要となります。



# 南のそよかせ 特集

発行者:鳥取福祉会南デイサービスセンター  
住所:鳥取市的場2丁目1番地  
TEL:0857-53-6553

- ☆外出活動
- ☆ひまわりリース
- ☆梅仕事パート2
- ☆絵皿作り



令和5年

8月



