



再会するその日まで 元気に過ごしましょう!



ミニデイサロン

新聞

★おうちDEミニデイ★

問題: まちがえ探し

左右の写真の中で違うところが
7つあります。さあ、どこでしょう?



答えは裏面下へ

今月号は...

脳トシ!

目標タイムは 1分!

第1号

発行場所

JA横浜

組織生活課



1日1回ラジオ体操にチャレンジ!



【ラジオ体操情報】

※NHKラジオ第1 (東京 594KHz) ※毎日 6:30~6:40

※NHKラジオ第2 (東京 693KHz)

※月曜日~土曜日 ①8:40~8:50 ②12:00~12:10 ③15:00~15:10

毎日続けて健康なカラダに!!

■テレビ体操

○Eテレ 毎週月~日曜日 午前6時25分~10分

○総合 毎週月~金曜日 午後2時55分~5分



イスに座たまでも
できますよ!!

その他にも NHK ではいろいろな体操を放送しております!

~ミニデイサロンの思い出~ (2019.5)

ひまわりグループ

リハビリ体操

施設の講師をお呼びして
本格的な体操やゲーム!



やまびこグループ

「まきまきゲーム」

ワンちゃんと仲良く

クルージング♪



4月に嘱託として来ました。
一生懸命頑張りますので
よろしくお願ひ致します。



ミニデイサロン職員紹介



4月からひまわり担当に
なりました。皆さんの
健康に気をつけて...
ミニデイで楽しく過ごしま
しょう!



熱中症に注意して、

こまめな水分補給を心掛けましょう！



ミニデイサロン 新聞



新聞

第2号
発行場所
JA横浜
組織生活課

★おうちDEミニテイ★

今月号も…

脳トシ!

目標タイムは 1分!

問題: まちがえ探し

左右の写真の中で違うところが
7つあります。さあ、どこでしょう?



答えは裏面下へ!



口腔ケアしてありますか?



口腔ケアは口の中を清潔に保つお手入れのことですが、その効果は虫歯や歯周病の予防だけにとどまりません。口の中が清潔になると、ものを食べたり飲んだりする機能の回復につながります。口腔ケアを怠ると、誤嚥性肺炎の発症リスクが高まります。肺炎は高齢者や体力が低下している人にとって危険な病気なので注意が必要です。日頃から口腔ケアをして、病気を予防しましょう。 ※別紙歯周病についてもごらんください。



～ミニデイサロンの思い出～ (2019年8月「夏祭り」)

ひまわりグループ

「夏祭り」

ハワイ旅行に行った気分になって、的当てや釣りゲームなどを行いました。



やまびこグループ

「やまびこ神社まつり」射的や金魚すくいなど懐かしいゲームを行いました。



低栄養に気を付けて!

「低栄養」とは、エネルギー・たんぱく質が欠乏し、体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。ものをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりすることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあり、「フレイル」にも繋がるため、注意が必要です！
バランスの良い食事を心掛け食べやすく調理するなど工夫しましょう！
※フレイルについてはミニデイサロン新聞第1号でお配りした資料を参考にしてください。



ミニデイ担当職員一同 元気に過ごしております！



☀️ 佐々木

☀️ 山本係長

川木次長

☀️ 高島

☀️ 金子

☀️ 笠原

☀️ ドライバー亀井

☀️ ドライバー鈴木

☀️ ドライバー花嶋

☀️ ドライバー岩岡

☀️ ドライバー川戸

☀️ ドライバー森沢

皆さまからの温かいメッセージ

ぬりえも楽しく、おみやげはデイサービス用の巾着に取り付けました。

かわいいマスコットありがとうございました。涙が出そうになりました。ぬりえもやってミニデイに行った気分になりました。

ありがとうございました！



新聞届いて嬉しかったです。額に入れて毎日眺めています。手作りのプラバンも可愛かったです。皆様によろしくお伝えください。

まちがえ探し答え



- ① キューピーの位置
- ② 歌集の位置
- ③ 亀井職員の向き
- ④ ひょうたんからおひなさま
- ⑤ マイクの位置
- ⑥ ザルの中身
- ⑦ 金子職員の手



のどが渴いていなくても、 ために水分補給をしましょう



ミニデイサロン 新聞

良質なたんぱく質を摂取しましょう！

①なぜ良質なたんぱく質をとらないといけないの？

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量の減少や運動認知機能の低下で、丈夫な体が維持できなくなり、低栄養やフレイルにも陥りやすくなります。
特に60代から骨格筋量の減少が加速する為、たんぱく質を上手に摂取しつつ、筋肉量を維持、増大させる事が必要なのです。

②良質なたんぱく質とは？また、必要な量は？

肉や魚などの動物性たんぱく質のことです。また、大豆製品も良質なたんぱく質を多く含みます。

たまご・肉・豆、大豆製品・魚・乳製品

※肉は脂質の少ないももやヒレ・鶏ささみなどで摂取すると脂質が少ない分、量を多く取れます。

※ロース、ばら肉、ひき肉は脂質が多いので悪玉コレステロールの増加が心配になる。

○一日に必要なたんぱく質の量は → 男性60g・女性50g

③一日メニューでの取り入れ方

肉：加工肉は脂肪分、塩分が多いので取りすぎ注意

魚：新鮮で味付けされていないもの

練り物、干し物、佃煮は塩分が多いので控える

善玉コレステロールを増やす脂肪酸が含まれている

白身魚1切れ 鯖、鮭(脂ののったもの)1/2切れ

卵：栄養価は高いがコレステロールが多いので1日1個

豆：豆、大豆製品は植物性たんぱく質を多く含む食品なので、コレステロール値の高い方にお勧めしたい食品。

豆腐100gや納豆40gなどの加工品はカルシウム・鉄なども多く毎日摂取したい食品。

＜1日の摂取量の目安＞



豆腐(1/2〜1/3)



納豆(1パック)



牛乳(1コップ)



魚(1尾または1切れ)



卵(1個)



肉(60g)



第3号
発行場所
JA横浜
組織生活課

～ミニデイサロンの思い出～ (2019年「おでかけミニデイ」)

やまびこグループ



近所のゲストで美味しいデザートを食べました。一番人気は「あんみつ」おしゃべりしながら楽しい一時を過ごしました。

ひまわりグループ



近所のサンマルクへ！美味しいケーキとドリンクでいつもと違ったおやつ時間を過ごしました。

皆さまからの温かいメッセージ

お便り又懐かしい皆様のお写真、手作りプラバンと色々お気遣い頂き誠にありがとうございます。今まで何の心配もなく月1回のミニデイにお世話になって過ごした時間がなんて幸せだったと身に染みて感じます。また再会できる日を楽しみにしております。

ありがとう
ございます



ヘルパーさんより皆様へ



利用者の皆様、
ミニデイがずっと休会で残念
ですね。次回、元気いっしょ
いで会える事を楽しみにしていますね。



ミニデイサロン ひまわり
二俣川支部 所属

ミニデイサロン担当職員よりひとこと
皆さま元気で過ごしていってほしいですね。
まだまだ暑さが続きますね。
体調に気を付けて元気で過ごして
下さいませ。



冷えによる体調不良から身を守ろう!

体調管理が難しい時期を乗り越えよう

夏場は服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、エアコンの低温度設定や、冷たい飲み物・食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の寒暖差も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと、思いがけない「体調不良」につながります。

「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き体温を体の中から逃さないように、血管が収縮します。このため血流が悪くなり、冷え症を起こすのです。

また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させます。

健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行をよくすることが大切です。

- 首、手、足から冷えるので、その部分をしっかり保温しましょう。
- 夏用のパジャマは使わないようにしましょう。
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を取り入れましょう。
- 38度～40度のぬるめのお湯にゆっくりと浸かりましょう。
- 十分な睡眠をとしましょう。
- 十分な栄養をとしましょう。

※体を温める食材

ニンジン、カボチャ、大根、カブなどの根菜類

山芋、里芋、さつまいもなどの芋類

シソ、生姜、ニンニク、ネギなどの薬味野菜



ミニデイサロン新聞

第4号
発行場所
JA横浜
組織生活課

ミニデイサロンの思い出

やまびこグループ



一日座っていた体を伸ばすストレッチは、看護師さんが教えてくれます！健康講話はとてもタメになる話ばかりです！



おやつはパンケーキ作り！焼き加減が難しいですが、みなさん綺麗に出来上がりました！



たたいてかぶせてじゃんけんぽん！は頭脳と反射神経が大事なゲーム！大笑いでとても盛り上がりました！

利用者さんから 温かいお便り

ミニデイサロンがお休みにもかわからず、毎月楽しい新聞や脳トレをお送り頂きまして、有難うございます。コロナの為、退屈な毎日にとっても楽しませて頂いております！
コロナは自分の心掛けで防げる事、他人に迷惑をかけないよう頑張り、早く終息する事を願っております。



ミニデイサロン

担当職員よりひとこと

まだまだ暑さが続いていますですが皆さん体調はいかがでしょう？家でエアコンを使用してもこまめに換気をし、感染予防に努めましょう。また、水分補給も忘れずに！特に就寝前と起床時は、睡眠により長時間水分を摂らない状態が続くので必ず水分補給をしましょう。



ミニデイサロンの思い出

ひまわりグループ



「湯もみりレー」お玉が湯もみ板に大変身♪器用にボールを運びました！



水羊羹づくりに挑戦！根気強くかき混ぜて、美味しいおやつの出来上がり★



「0輪タワー建設中！」ひげダンスのテーマに皆さんノリノリでタワーを完成させました！



かえるの合唱のうたに
合わせて体操してみましょう。
*イスに座って行います。

かえるの合唱(歌詞)

かえるのうたが

クワクワクワクワ

ケケケケケケケ

きこえてくるよ

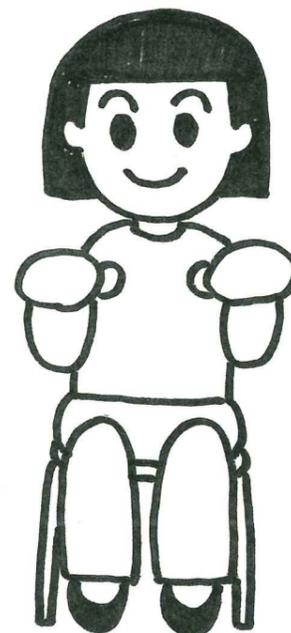
クワクワクワ 

かーえー

うーたー

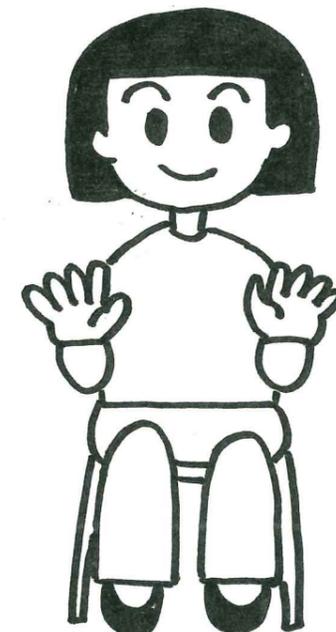
るーの

がー



手をグー

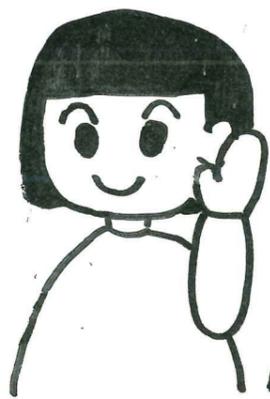
くり返し



手をパー

ケケケケケケケ

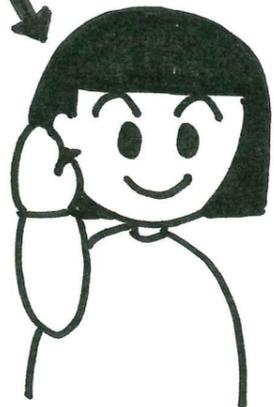
クワクワクワ



きーこー

くーるー

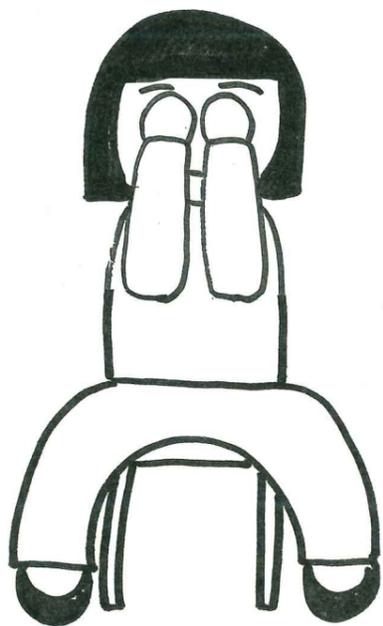
くり返し



えーてー

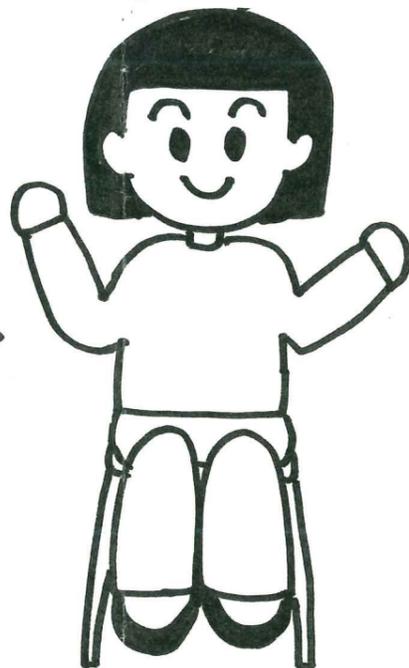
よー

左右交互
耳に手をあてる



うでをとじて
足をひろく

くり返し



うでをひらいて
足をとじる



その場で
手をふり足ぶみ



手を3回たたく



健康管理で寒い冬を乗りきろう!



冬の健康管理「4つのポイント」



①今一度、手洗いの徹底を!

●菌は指と指の間、爪の周りなどにも付着しているので、石鹸を使い時間をかけて丁寧に洗いましょう

【洗い残しの多い箇所】

- ・親指全体
- ・爪
- ・指先
- ・指の甲
- ・指の付け根(手の甲側)



最低40秒!
しっかり洗いましょう。

②ヒートショックに気を付けて

●ヒートショックとは、温度の急変による身体へのストレスのことを言います。

暖房の効いた暖かい部屋から寒いトイレや屋外へ移動するとき、寒い脱衣室から急に熱いお湯につかる時など血圧の急激な変動には要注意です。

お風呂の湯温は熱すぎると血圧が高くなるため、41度以下(38~40度)に設定し、お湯につかる時間は10分以内が目安です。



③冬場こそ! 脱水に注意。

●乾燥しがちな冬は、吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われます。また、冬は水分補給の回数が少なくなりがちです。一気に飲むのではなく、コップ1杯程度の水をこまめに飲むようにしましょう。入浴前後の水分補給も大切です。

水分補給は食事でもできます!
1日3食バランスの良い
食事も忘れずに。



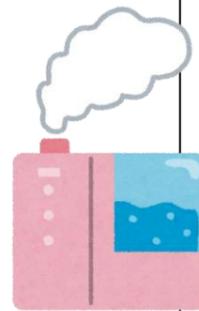
④室内は適度に加湿しましょう

●空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことがインフルエンザ予防などにも効果的です。

~簡単な加湿アイデア~

- ・窓や床を水拭きする。
 - ・水を入れたコップを置く。
 - ・濡れタオルをかける。
- (暖かいお湯で)

様々な加湿方法がありますので、工夫して加湿してみてください。



第5号
発行場所
JA横浜
組織生活課



脳トシ! 文字並べ替えクイズ

文字を並べ替えて単語にしてみましょう!

- ① ま す り す く
- ② ね ん き ん し ん が
- ③ と ー ち ろ き ん す
- ④ は っ こ う せ た が う ん く



答えは裏面へ

！脳トシの時間！

色々なクイズを用意しました！是非チャレンジしてみてください！



並べ替えクイズ

～文字を並び替えて正しい言葉になおしましょう。～

- ① んんじいすみか ヒント:7時間が理想的。
- ② かおかにりおぎ ヒント:コンビニで売っています。
- ③ はむんどーくり ヒント:江戸時代では里芋や牡蠣の殻を粉末にして作ったオイルなどを代わりに使っていました。
- ④ でろんしゃめん ヒント:明治28年に、京都で琵琶湖の水を使った水力発電を活用して運行が開始されました。



都道府県クイズ

～名産や観光スポットのヒントからどの都道府県か当ててください～

- ① ママカリ ・ ジーンズ ・ 晴れの日 ・ 後樂園
- ② 三陸鉄道 ・ 宮沢賢治 ・ リアス式海岸 ・ 冷麺
- ③ レモン牛乳 ・ 八木節 ・ かんぴょう
- ④ 南紀ミカン ・ 伊勢海老 ・ 真珠 ・ 鳥羽水族館



ことわざ穴埋めクイズ

～□の中に入る言葉はなんでしょう？～

- ① □ 隠して □ 隠さず 意味:悪い事を全部隠したと思っても本当はその一部しか隠れていないこと。
- ② □ あれば □ あり 意味:楽しいことがあれば必ず苦しいこともあるということ。
- ③ □ の □ より年の功 意味:年長者の意見や経験は尊重すべきであること。
- ④ 案ずるより □ が易し 意味:事前に心配していたことも実際にやってみると案外たやすくできること。



早口言葉

～3回繰り返して読み上げてみましょう～

- ① 赤パジャマ 青パジャマ 黄パジャマ
- ② 裏の竹垣に誰竹立てかけた
- ③ 旅客機 100機 各客100人
- ④ この寿司は少し酢が効きすぎた
- ⑤ 生なまず 生なまこ 生なめこ
- ⑥ 作るつる草 吊るすつゆ草
- ⑦ 坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた
- ⑧ 抜きにくい釘 引き抜きにくい釘



三日月サロシ新聞

第6号
発行場所
JA横浜
組織生活課

