

# 富塚パークタウンデイサービスセンター便り 3月

H29.3月発行

少しづつ気温があがり外に出やすい気候になりました。梅が咲きもうじき桜も咲き始めお花見の季節がやってきます。1日には高校の卒業式があったりと3月は卒業シーズンです。新しい門出に向けて期待に胸膨らむ子供たちを見ているとこちらもワクワクしてきます。また春は一番外にでるのが楽しい時期でもあるので富塚デイでは今月末より近くに桜見物に行く計画を立てています。

## クラブ活動の様子



## 創作クラブ

「レーシングカー」を作り

キットを使ってゴムの動力で動く車を製作しました。ボディは金色にしたのでとても立派な車になりました。

## クッキングクラブ

「抹茶のしっとりケーキ」

クッキングで「抹茶のしっとりケーキ」を作りました。今回は2回行われ男性陣も参加して下さいました。泡立ては力がある作業でしたが皆さん根気よくやってくれました。甘納豆も細かく切るのは大変だったと思いますがここも集中してやってくれた為、緑色が綺麗なクッキーが出来上がりました。



## 手芸クラブ

「お財布作り」

毛糸を使った可愛らしいお財布です。皆さんおしゃべりを楽しみながら作成しています。





同じ建物内にあった「認知症対応型」が3月末で閉所となります。4月よりそのスペースを2つに分け「機能訓練専門」の部屋と「**集団で過ごすことが苦手な方向け**」の部屋をご用意いたします。**従来の大きいお部屋**と3つを使い**今まで以上に充実したプログラム**を提供していきたいと思えます。よろしくお願ひします。

## 予防体操～腰痛編～

先月紹介させていただいた体操はいかがでしたか？毎日でも1日おきでもいいので、ぜひ続けて下さいね♪

さて、今月は・・・腸の機能低下による便秘を解消！「オレンジとトマトとにがりのジュース」をご紹介します。

トマトには血液浄化作用や免疫力を高める効果があります。また、にがりの主成分であるマグネシウムは、便に水分を与えて柔らかくする働きがあるため、便秘解消に効果的です。オレンジジュースを使うことで飲みやすく仕上がります。



### 材料（1人分）

- ・オレンジジュース（果汁100%）・・・200cc
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個
- ・にがり・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

### 作り方

- ① トマトを適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに①とオレンジジュース・にがりを入れ、攪拌したら出来上がり♪

※既に便秘薬等をお飲みの方は、1度主治医にご相談下さい。

アンケートのご協力ありがとうございました。  
サービスの満足度やデイでの取り組みのご理解や日頃の皆様の思い等とお伺いする良い機会となりました。アンケートの結果を踏まえ今後の取り組みに活かしていきたいと思ひます。後日改めて結果をご報告させていただきます。

富塚パークタウンデイサービスセンター  
浜松市中区富塚町 1933-1 佐鳴湖パークタウンサウス  
TEL 476-6589 一日体験利用受け付けています  
お気軽にお問合せください。