



ゆずで保存食作り



細かい手作業は皆で協力



出来上がったゆず茶を皆で楽しみました

立派なゆずを沢山いただきました。ゆずを切って果肉と皮に分けたり、皮のわたや種を取ったり、果汁をしぼったり、皮をきざんだり、と沢山の工程を経て下ごしらえをしました。その後は砂糖と一緒に煮て、ゆずジャムやゆずピール作り。氷砂糖と交互に瓶詰めしてゆず茶作りもしました。食堂は、ご利用者の「家でも文旦でジャム作りをしてるんですよ」「出来上がりが楽しみ」など賑やかなおしゃべりとゆずの甘酸っぱい香りで一杯になりました。月末には早速できあがったゆず茶を皆で楽しみました。良い仕上がりで大好評でした。その他にも、ゆずは冬至に合わせてお風呂に浮かべ、香りを楽しみました。皆さんゆったりと湯舟につかりながら「良いにおいですね」「もう冬至ですか」「あったまるね」などお話をされていました。北デイサービスセンターでは、今後ご利用者と共に季節を感じられる活動を続けていきたいと考えています。

北デイサービスセンターの主なプログラムのご紹介

	プログラム	効果
身体機能維持・向上	ストレッチ	首、肩、腰、体幹、手首、下肢など各部位を無理なくほぐします。
	上半身の体操	衣類の着脱や扉の開閉などの日常動作に効果的。呼吸を整える効果も。
	下半身の体操	歩行の安定や立ち上がりの向上、転倒予防に効果的。
	体幹の体操	全身のバランスを改善し、転倒予防、失禁予防に効果的。
	平行棒体操	立位での筋力アップのトレーニング。
	その他機能訓練・体操	平行棒歩行・昇降階段・金亀体操・いずみ体操・口腔体操など。
	歩こう会	姿勢を意識しながらセンター内外を歩行して、歩行の機会を増やします。
選択活動	作品作り	季節を感じる作品作り。一例として、フラワーアレンジメントやドライフラワー、押し花を利用してのリースや壁飾り作りなどが好評です。
	調理	電磁調理器や電子レンジなどを使用して、帰宅後おかずになる一品や、皆で軽く試食できる一品などを調理。
	買い物	購入のみならず、商品準備もしていただきます。手軽に食べられる食品類が人気です。
	園芸・畑作り	中庭で花や畑の世話、草取りなどしています。育った花や野菜はフラワーアレンジメントや調理で有効活用。
	フラッシュカード	認知能力、記憶力を高める脳トレ。認知症進行予防に効果的。
	健康講座	楽しく学んで健康意識を高めます。「心不全」や「認知症」など様々なテーマで学びます。
	健康相談	気になることを看護師に気軽に相談。
クラブ	折り紙クラブ	楽しみから社会貢献へ。作品は地域の子供たちにプレゼント。
	編み物クラブ	襟巻やポーチ、カバーソックス等を編んでいます。買い物コーナーで販売したり、バザー等にも出品しています。
	手芸クラブ	小物作りや刺繍、雑巾縫い等をしています。作品はバザーに出品したり、寄付する等して活用しています。
社会参加	清掃活動	地域をきれいにして社会に貢献。地域の落ち葉拾いなどを行っています。
	エコバッグ作り	新聞紙で作ったエコバッグを地域の方に活用していただいています。
	手作り品	手縫い雑巾や広告紙箱、折り紙作品などの手作り品を寄付し、地域の方に活用していただいています。

お問い合わせは・・・北デイサービスセンター TEL 21-0301

萩原・小椋・山田までお願い致します