



メディカル通信

● 平成28年 3月号 ●

体を動かそう



節分ゲーム・スリッパ飛ばし
/ルディック体操・スーパーホッケー
行いました!



お雛様作り



トイレトペーパーの芯を
土台にして作りました

3月カレンダー作り



3月は潮干狩り解禁月です
本物のあさりもつけました

3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		お茶会 肉うどん	お雛様ゲーム フィーリングカップル 中華風 混ぜご飯		テーブルゲーム 紙コップタワーゲーム 魚フライ あんかけ	文字遊びゲーム 7-ヨーハイ
6	7	8	9	10	11	12
全体作品作り 今年の干支 申のちぎり絵を 作りましょう!						
みんなでルディック						
		親子煮	鯉タタリ ソースかけ	きつね うどん	とほろご飯	マーホー豆腐 変わり揚げ
13	14	15	16	17	18	19
デザインはたんぽぽ。 可愛いよ!						
4月カレンダー作り						
		ささみフライ	柳川風煮	煮魚	焼きそば	炊き込み ご飯
		豆腐カレー				
20	21	22	23	24	25	26
全望オープンだよ~(笑)						
体を動かそう						
スリッパ飛ばしだよ!						
		パターゴルフ	爆弾(ボール)回し	風船パタパタ	憧れのハワイ航路	パターゴルフ
		ぶい照焼	揚げ出し 豆腐	卵の袋煮	筑前煮	とろろ うどん
		千キンライス				
27	28	29	30	31		
4月壁飾り作り 7フロアに春を呼びます				カラオケ みんなで歌おう!		
		ゆかいご飯	ポーク ビーンズ	エビカツ	オムレツ	

3月
寒い冬が通り過ぎ春を
迎えます。草木や虫、
生ある者すべてが元気
になる季節です。
おいしい食事をたくさん
いただいて、厚い服を
1枚脱いで体を動かし
元気になって春を迎え
ましょう。

医療法人 松清会
理事長 松本清

白い歯ほど健康?

一人一人顔や身長、声が
違うように歯の色も千差万別
です。基本的に表層の白い
部分(エナメル質)から内層
の黄色の部分(象牙質)が透
けて見えるため。多少黄色が
かった色をしているのが一般
的です。

また。初期の虫歯は白色な
ので何もしていないのに歯が
白くなってきたあなた、虫歯
かもしれませんよ。

スペラデンタルクリニック
歯科医師 野々村 大雅

望にあるリハビリマシンの種類と効果を紹介します!

- ③レッグプレス スクワットと同じ運動をするため、立ち上がりに必要な筋肉を鍛えます。
- ④ローイング 背中を鍛えます。姿勢が前かがみになってきている方には効果的です。
- ⑤レッグエクステンション 太ももの前面の筋肉を鍛えます。歩行や階段昇降に重要な筋肉です。



理学療法士 山本 博

来月の予定

- ・お花見
- ・カレンダー作り
- ・5月飾り作り
- ・体力測定

望メディカルデイサービス

〒458-091 名古屋市緑区桶狭間神明1701番地
Tel(052)626-0067 FAX(052)626-3021
担当 川端 (生活相談員)