

あんべらしゅ

令和6年2月号 サンフローラみやざきデイケアセンター



鬼は外!! 福は内!!



2月3日（金）に節分 豆まきを行いました!!

感染対策を行いながらの豆まきとなりましたが、節分についてのクイズや豆まきを行い、今年1年無病息災・家内安全に過ごせるように願いを込めて鬼をみんなで追い出しました!!☺



お花見のお知らせです!!



3月末より高岡の天ヶ城公園に、野外レクリエーションでお花見を予定しております。桜の開花状況によっては予定が前後しますのでご了承ください。

天ヶ城公園は春には桜と50,000本のツツジの花が咲き誇る、宮崎市内でも有数の花見の名所としても有名です。お楽しみにして下さい!!☺



今回は
作業療法士の
大村が担当
します！



Rehabili Time

認知症予防の為の食事のポイントを紹介していきます！

アルツハイマー型認知症の原因は、**アミロイドβ**というたんぱく質が脳に蓄積するためといわれています。食生活が乱れると高血圧や糖尿病といった生活習慣病のリスクが高まります。そして、生活習慣病になると、アミロイドβの分解が減少する可能性があり、結果的に認知症を発症しやすくなる可能性があります。

1. 栄養のバランスの良い食事を心がける
2. 適切なカロリー摂取で肥満を予防する
3. 塩分過多に注意する
4. 糖분을摂りすぎない

食事方法も認知症予防となります！
皆さん日々の食事も改めて見直して
いきましょう！



過去



現在



大変お世話になりました！

皆さん、こんにちは！理学療法士の松田直佳です。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、1月末でサンフローラみやざきを退職する運びとなりました。直接挨拶せず、こちらでの報告になりごめんなさい。皆さんと運動やお話しした時間はとても楽しく、かけがえのないものです。ありがとうございました！これからもより多くの人にリハビリが届けられるように働いていきたいと思っています。また皆さんに会える日を楽しみにしています。皆さんがこれからも生き生きと暮らし続けられることを心よりお祈りしています!!



初めまして、作業療法士の植村友敬です!!

1月22日からサンフローラみやざき入所(デイケアの隣)より移動してきました。どんな些細なことでも良いので心や身体の悩みを相談して下さい、皆さんの日常生活がより良くなるよう、誠心誠意リハビリをさせていただきます。初めは至らない点もあると思いますが、よろしくお願いします。

真面目な挨拶になりましたがそんなに真面目でもないので気軽に話しかけて下さい(*^_^*) (^_^) \ (^o^)/