



日	月	火	水	木	金	土
		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀		脳トレ麻雀
	1	🔥 2	3	4	🔥 5 ☕	6 ☕
7	🔥 8 ☕	9 ☕	10	🔥 11	12	13
14	15	16	🔥 17 ☕	18 ☕	19	🔥 20
21	22	🔥 23	24	25	🔥 26 ☕	27 ☕
28	🔥 29 ☕	30 ☕	毎月🔥の日はイベント湯 ☕の日はおやつにコーヒーがでます			



## モザイクアート完成しました！！



たくさんのご利用者様に  
ご協力いただきました！！

ありがとうございました♪

龍の押し絵！？それとも…  
だるまの絵??

龍だるま完成です！



## デイケア利用者 Yさんの作品展がありました

今から30年前、市の生涯学習の中の水彩画教室に入り、スケッチ旅行、美術館めぐりなど楽しく過ごしそのうち一宮美術展にも挑戦してきました。ケアハウス入居後も8回作品展をやってきましたが、コロナ禍で中止していたところ、デイケアの職員の方々、又、ケアハウスの方達の後押しを頂き開くことが出来ました。「毎日見てるよ」「よかったよ」「色がきれい」「癒された」と、声を掛けて下さいました。有難いコメントも頂き胸が一杯になりました。今回は20年前～昨年迄の作品です。「あこがれは想像の翼に乗ってどこまでも」絵は楽しいです。これからも、ポツポツながら続けたいと思っています。ご高覧下さいましてありがとうございました。

デイケアの廊下にも山崎ミナさんの作品がかざってあります！ぜひ見に来てください！



展覧会の様子です↑↑↑



外国に行きたい！



きれいな色使いだね～



## 赤富士と桜のコラボレーション



3事業所  
合同展覧会



赤富士とハイチーズ！！



絵葉書や、  
和紙の見事な貼り絵などこれまでの成果を発表しました



# 3/2 (土) 3月の行事食 ひなまつりのご飯ができました!! 今日御馳走でした!



とってもかわいい女雛の和菓子をいただきました♪



## 4/6 行事食の (土) ご案内

桜ごはん  
 鰯のゆうあん焼  
 鶏肉の二色天ぷら  
 炊き合わせ  
 かき玉汁  
 いちご



帰りにはたわしの贈り物が...  
 大井キヨさんが手作りたわしを  
 プレゼントしてくれました



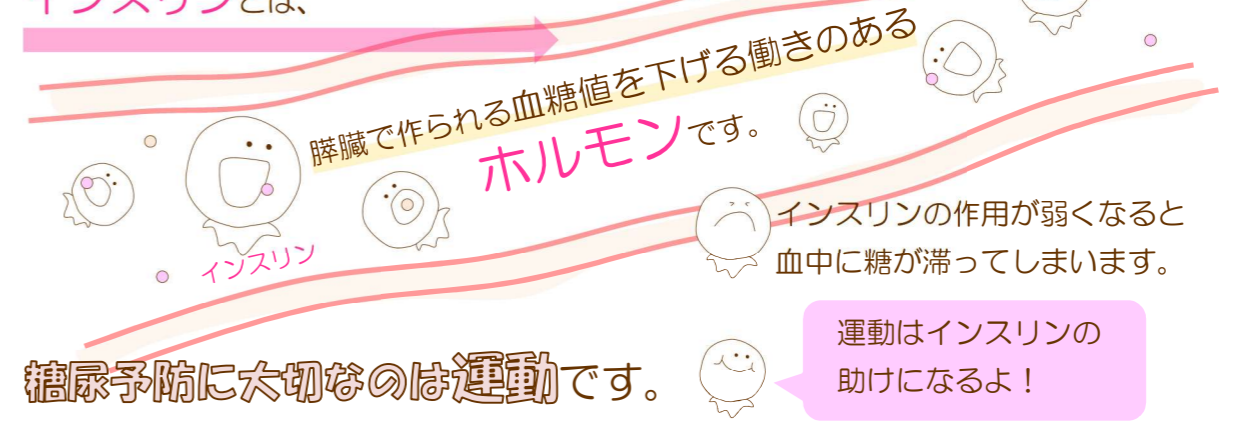
コップも食器も  
 ぴかぴかになるよ♪



## 運動で糖尿病予防

糖尿病とは、インスリンの作用が弱くなり、糖を上手に利用できない状態をいいます。インスリンの作用が弱くなるとはどういうことでしょうか。そもそもインスリンって何なの?と思いますよね。

インスリンとは、



糖尿予防に大切なのは運動です。

運動時の筋肉を動かすためのエネルギーとして血中のブドウ糖を利用するため、インスリンなしで血中の糖を利用できます。

運動は大まかに  
**有酸素運動**と**筋力トレーニング**がおすすめです。

**有酸素運動**とは酸素を使ってエネルギーを消費する運動です。有酸素運動は、糖をエネルギーとして消費し、血糖の上昇を抑えること、継続することでインスリンの働きを良くする効果があります。

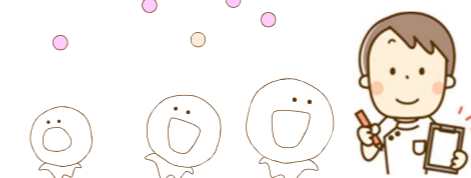


例にはウォーキング運動があげられます。

**筋力トレーニング**には、筋力や体力がつき基礎代謝が高くなること、継続すると脂肪を燃焼しやすい身体になる効果があります。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることで高い効果が得られるとされています。

運動を実施する際の**強さ**と**頻度**についてです。

**強さ**については、近くの人とおしゃべりしながら実施できる程度が適当です。  
**頻度**については有酸素運動は30分の運動を週3~5回を目標に行うのが良く、筋力トレーニングは10~15回を1セットとしたトレーニングを週2回から開始し、徐々にセット数を増やしていけると効果的です。



注意点を守って安全な運動習慣を身に付けましょう。

