

いくとくIIデイ通信

社会福祉法人 育徳園
高齢者デイサービスセンター
いくとくII
施設長 : 山田芳子
発行担当: 臼井朱美 達石有香
大阪市阿倍野区长池町18-20
電話番号: 06-4399-0120

～令和8年 第23号(4月)～

ひな祭り



色とりどりの花が咲きそろい
春の訪れですね。
今年度も楽しい行事を計画して
いきます。
ご期待下さい！！



Happy Valentine's Day



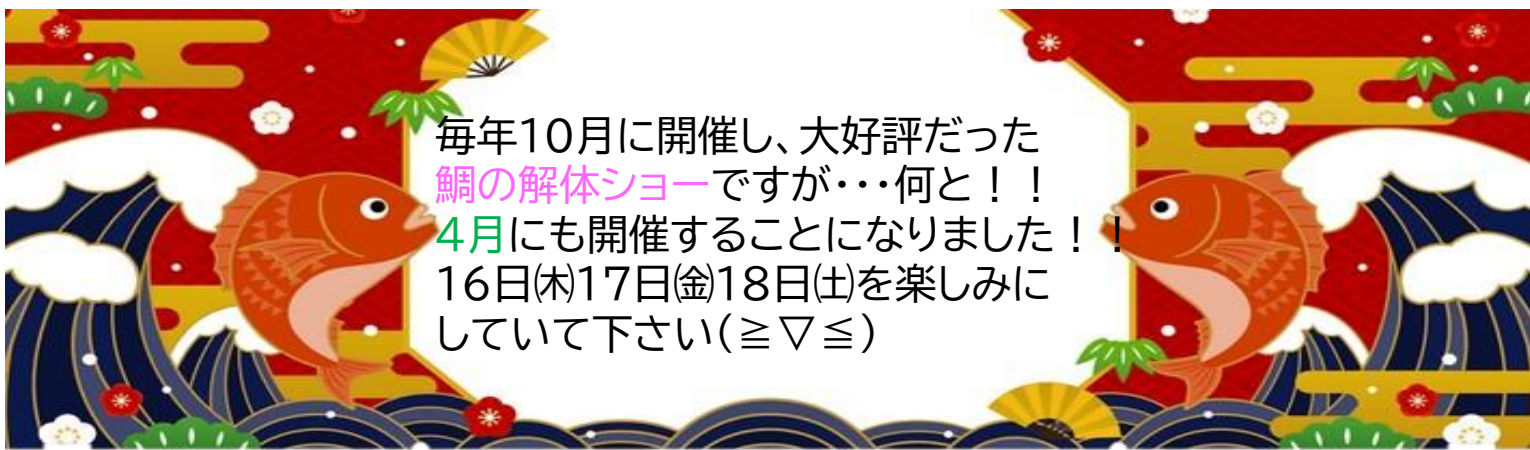
節分祭



美味しかった!



毎年10月に開催し、大好評だった
鯛の解体ショーですが…何と！！
4月にも開催することになりました！！
16日(木)17日(金)18日(土)を楽しみに
して下さい(≧▽≦)





5月の行事予定



個別機能訓練 始まります



【端午の節句】をスタッフ交えて楽しんで頂きます。
 昨年、作成した鎧兜(よろいかぶと)も着用可能👀👀
 お風呂は無病息災を願って菖蒲湯(しょうぶゆ)です。
 5/2(土). 4(月). 5(火)をお楽しみに 🐟🐟🐟

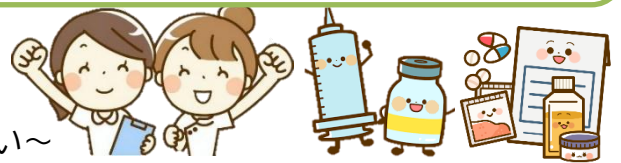
4月よりご希望される方対象に個別機能訓練を開始
 します。無理なく楽しく続けられるリハビリを大切に
 取り組んで参ります。
 Lets'リハビリ! Enjoy'リハビリ! ✨ ✨ ✨

看護師だよ

「咀嚼(そしゃく)」のおはなし ~よく噛むことはメリットがいっぱい~

咀嚼は、食べ物を歯や顎を使って砕き、唾液と混ぜて、飲み込みやすい食塊にする行為です。消化吸収の助け、満腹感の促進、脳の活性化、歯周病予防など多くの健康効果があり、**一口30回以上**噛むことが推奨されています。健康寿命を延ばす重要な機能です。

- ・急いで食べるよりも、よく噛んでゆっくり食べた方が、食後のエネルギー消費量が大幅に増えます。
- ・早食いは肥満になりやすく、食べる量も増える傾向にあります。
- ・よく噛むことによって唾液の分泌が増え、虫歯・歯周病予防に繋がります。
- ・顔の筋肉や舌を動かすため表情が豊かになり、言葉の発音がスムーズになり、表情や発音の維持に繋がります。



厨房だよ

『美味しかった』と評判のあった親子丼です。是非、お試し下さい。



【材料】 ※2人分
 鶏肉 50g
 玉ねぎ 100g
 卵 2ヶ
 三つ葉 少々

「親子丼レシピ」

- ①鶏肉を一口サイズ、玉ねぎをくし切り、三つ葉2cm程に、それぞれ切ります。
- ②フライパンに調味料を全て合わせ、玉ねぎを入れ、少し火が通ってから鶏肉を加えます。
- ③鶏肉に火が通れば、沸騰した状態で、溶き卵を混ぜながら入れてすぐに火を止めます。
※余熱で卵に火を入れます。
- ④丼にご飯を入れたら、上に③をかけ、仕上げに三つ葉を散らせば完成!



今後の予定

特別ランチ

4月「鯛の解体ショー」4/16(木)~18(土)
 5月「端午の節句御膳」5/2(土)4(月)5(火)

おやつレクリエーション

4月「オリジナルカップケーキ」4/27(月)~29(水)
 5月「手作りクレープ」5/20(水)~22(金)

お知らせ

育徳園保育所 園舎のお披露目会
 2026年4月11日(土)
 13:00~16:00

地域の皆さま、園にゆかりのある皆さまに、新しくなった保育所をご覧頂きたいと思ひます。
 皆さま、ぜひお越しください。

