

デイケア通信 四月号



フレイルって知っていますか？

やってみようフレイルチェック

年をとり心と体の原働き、社会的なつながりが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。早めに気が付いて前向きに行動すること、フレイルの予防、進行を防ぐことができます。

- この半年で2〜3キロの体重減少があった
 - ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする。
 - 歩く速さが遅くなった
 - 握力が落ちた
 - 身体を動かす機会が減った
 - 3個以上……フレイル、1〜2個……フレイル予備軍。
- フレイル予防ポイント、①栄養②運動③社会参加で健康的な生活を送りましょう。



令和七年度から「おつかれめぐり」を予定しています。お楽しみに！

4月: ビーンズカレー
5月: シーフードカレー
6月: ビーフほうれん草カレー
7月: トマトカレー
8月: 夏野菜カレー
9月: 和風カレー
10月: スープカレー
11月: ミルクカレー
12月: カツカレー
1月: 麻婆カレー
2月: バターチキンカレー
3月: キーマカレー

スパイスが届ける至福のひととき

令和7年度 オキドキ

注：写真はあくまでもイメージです。提供するものとは異なります

4月主な予定

- 3/31日（月）～8日（火）
ドライブツアー
- 16日（水）ちゃんちゃん焼き
- 10日（木）おつかれめぐり
- 22日（火）ご当地：タコライス
- 25日（金）お楽しみ献立
- 28日（月）セレクト食

4月10日昼食に提供！



ビーンズカレー

写真はあくまでイメージです。

清明（せいめい） 4日 清浄明潔の略といわれ、南東の風が吹くよい季節。

穀雨（こくう） 20日 穀物を育てる雨が降り、芽を出させるという意味。