

リンクス・スマイル通信

2019年2-3月号

料理プログラム



メンバーさんの料理のプログラムの参加目的は、

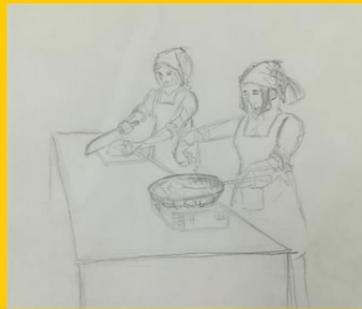
・料理の腕を上げたい・皆に美味しい料理をふるまいたい・リハビリがしたい(一人暮らしで料理がやってみたい/生活リズムを整えたい)など様々です。

まず、料理のメニューの材料決めを毎朝行います。そして、材料を近所のスーパーで調達し、みんなで調理を行います。調理の際は管理栄養士のスタッフと他スタッフ1名がついているのでプログラムの安全性や料理の衛生面も確保されています。

料理は多い時で50人分にもなり、皆で上手く役割を分担して行っています。

また毎月の大まかなメニューはヘルスプロモーションの時間に決めています。皆の考えたメニューが反映されているとともに栄養バランスも重視されています。また誕生日メニューやお楽しみメニューもあります。

皆さんも美味しい料理と一緒に作ってみませんか。



室内スポーツプログラム



室内スポーツのプログラムでは卓球やボッチャをしています。

そこで今日はボッチャをご紹介します。

ボッチャとはパラリンピックでも話題になっているスポーツで、ヨーロッパで四肢障害のある方のスポーツとして生まれたそうです。

的になった白いボールに二つのチームがそれぞれ青と赤のボールを近づけて得点を競い合います。

デイケアメンバー5~6人でプレーして楽しんでいます。誰でも取り組める簡単なスポーツですが、ボールの動きがなかなか思い通りにいかない事もあり、いつも白熱してます。

皆さんもぜひ参加してみてください。

