

Vol. 2

エルサだより

令和元年月発行
エルサ上尾
<住所>
上尾市藤波3-265-1
<電話番号>
048-787-8686

9月 イベント紹介

敬老会

今月はエルサ全体敬老会レクを行い、利用者様の笑顔がたくさん見る事が出来ました！

4階

まだまだ残暑感じる9月半ば、4階では敬老会を行いました。ご長寿のお祝いを込めたお手紙とレイをプレゼントし、お菓子を食べ、皆さん笑顔で過ごされていました。



3階

3階では敬老会を行いました。米寿(88歳)と卒寿(90歳)の方に前に出て頂き、職員より記念品を贈呈し、皆様で祝いました。



2階

2階の敬老会レクでは、おやつバイキングを行い、利用者様に好きなおやつと飲み物を選んでいただき、DVD鑑賞をしました！



9月 イベント紹介

敬老会

デイケア

スタッフによるソーラン節の踊りを披露し、利用者様やスタッフ共々盛り上がりました。お祝いの記念品として、防災セットとタオルをお渡ししました。



ふじなみデイサービス

ふじなみフォーリーブスによる踊りと、劇『大きなカブ』は大爆笑!! スタッフ全員での歌のプレゼント♥など皆さんのよい笑顔がたくさん見せていただきました。



栄養士からのワンポイントアドバイス

～秋に旬を迎える秋刀魚(サンマ)について～
EPA(エイコサペンタエン酸) DHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富！魚介類に多く含まれている、脂肪酸になります。体内で合成することができない、**必須脂肪酸**です！！食事からしっかり摂りましょう♪他にも、ビタミンや良質なたんぱく質が摂れます！ぜひ食べて、美味しく健康にいきましょう！

体育の日

10月14日は体育の日です。体育の日の由来は1964年、日本で最初に行われた東京オリンピックの開催日を体育の日にしました。ハッピーマンデー制度実施の1999年までは10月10日が体育の日でした。来年2020年は、いよいよ二度目の東京オリンピックが開催されます。日本全国で暑い夏になりそうですね！