



ゴーゴー剣崎

2023 年
10 月～12 月

〒924-0842 白山市剣崎町 1488 番地 ケアハウス剣崎
TEL 076-275-6688 FAX 076-275-6936

ホームページ <http://www.fukujyukai.jp/>
メールアドレス kenzaki@fukujyu-kai.jp



さんまの塩焼き

ケアハウス、ショートステイ、デイサービスの皆様と職員も一緒に秋の味覚
“さんま”を頂きました。

朝から炭を準備し火をおこし、焼き始めるとさんまのいい香りが一面に広がり、焼きたてのさんまの試食では、油がのって身もワタも美味しい～と喜ばれていました。

また、昼食には栗ご飯と一緒にさんまを堪能されました。



秋晴れの日、暖かくて紅葉には、最適なドライブ日和でした。
辰口丘陵公園まで、車を走らせ外の空気を吸い季節の移り変わりも感じられ心も身体もリフレッシュできました・・・
絶景ポイントは、真っ赤なもみじ自然いっぱい紅葉も色づき綺麗でした(^-^)



余技展見学

余技展の見学に行ってきました！色々な作品をみて、出来栄や工夫を見学し楽しんでいただきました。ケアハウス剣崎からは下の写真の「ゆきままとしずくちゃんの貼り絵」などを出品。素敵に仕上がっています。



さんま

秋の味覚、さんまの塩焼き!!炭火で焼くとさらに美味しい◎焼きたての秋刀魚は最高でした。



焼きたて
ほやほや

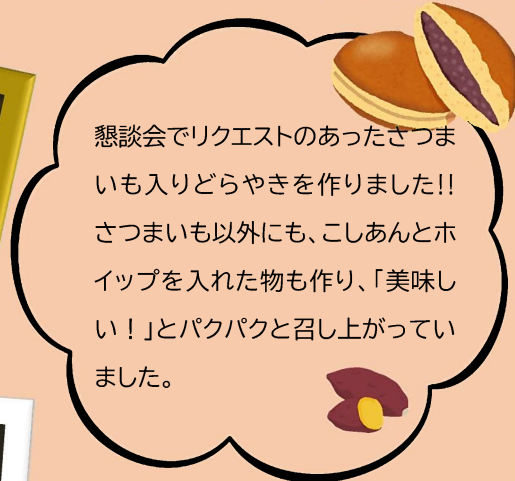
大根おろし付き



おやつ作り



生地もふっくらしていて、甘くて美味しい！
自分たちで調理したおやつは別格ですね♪
とても素敵な笑顔です。



お腹空いたな~



レクリエーション大会

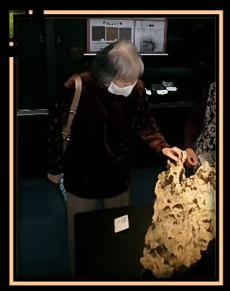


秋の大運動会!!玉入れ・手繰り寄せ・障害物競走・スリッパ飛ばしの競技の中から参加してもらい、楽しんでいただきました。団体競技は一致団結され盛り上がっていました。

秋の旅行



- ・加賀国府ものがたり
 - ・小松市立博物館
 - ・Komatsu 九
- に行ってきました。



感染対策を行い、食事や買い物もされ大変喜ばれていました♡

弥生時代、古墳時代、加賀国誕生まで。楽しんで学んで来たい。

剣崎カフェ



10月・11月のカフェの様子です。甘いデザートにコーヒーや紅茶などの組み合わせは絶品です♡皆さん、とても素敵な笑顔です!!



歩行訓練

「いち、に～、いち、に～」と小さい掛け声と一緒に職員の付添のもと平行棒をゆっくりと歩きます。

「痛いけど我慢して歩くんや～」と毎日2往復しています。

身体、生活機能を維持していくために頑張ってリハビリ続けていきましょう。



歩行器を使用し廊下を歩く練習や手すりにつかまり車椅子から椅子へ移動し、エスカルゴ（電動サイクルマシン）を使って股関節運動やひざの屈伸運動を行う時と体調にあわせて無理なくご自分にあったペースで、足の筋力アップです。

免疫力アップ



栄養改善委員会では免疫力を高めようと掲示板を利用して生活習慣の工夫や免疫力を高める食材などを紹介しています。手軽に摂取できるヨーグルト、納豆、チーズなど発酵食品は効果的で腸内環境を整え、免疫機能を高めます。健康な体づくり、感染症に負けない体づくりをするためには、バランスの良い食事をとることが重要です。また、日常生活でも「睡眠・運動・笑う・温める」を心がけ規則正しい生活習慣でこの冬を乗り切りましょう

施設の行事食、冬期のあったかメニューです♪ 美味しいもの食べて健康維持しましょう(へへ)



天婦羅



湯豆腐鍋



おでん

福寿会理念 「福祉の心を社会のために」

私たちは施設を利用される方の個人の尊厳を保持し
日々充実した生活を送られるよう支援します。