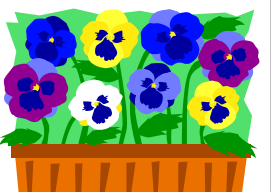


日	月	火	水	木	金	土
	1 陶芸 歌唱	2 桜の花作り 押し花教室	3 ひし餅作り ひな祭り	4 陶芸 歌唱	5 おやつ作り (草もち) 桜の花作り	6 桜の花作り 体操・ゲーム
7  本日休業	8 個人カレンダー おやつ作り (たこ焼き)	9 個人カレンダー 体操・ゲーム	10 個人カレンダー 歩行練習	11 音楽遊び 絵手紙教室	12 個人カレンダー 体操・ゲーム	13 ホワイトデー おやつ作り (クッキー) 歩行練習
14 お楽しみ	15 カレンダー作り (まんま) 茶華道教室	16 カレンダー作り (まんま) オカリナ演奏	17 カレンダー作り (まんま) 歩行練習	18 カレンダー作り (まんま) おやつ作り (桜パフェ)	19 カレンダー作り (まんま) 歩行練習	20 カレンダー作り (まんま) 体操・ゲーム
21  本日休業	22 個人作品作り 折り紙教室	23 個人作品作り 歩行練習	24 個人作品作り 歩行練習	25 陶芸 歌唱	26 個人作品作り ハーモニカ演奏	27 個人作品作り 歩行練習
28  本日休業	29 脳トレーニング 歩行練習 (花見)	30 脳トレーニング 歩行練習 (花見)	31 音楽遊び 歩行練習 (花見)			

★今月の予定★

春を思わせる穏やかな日が続いています。もうすぐ春ですね。梅の花が咲き、そして、桜のつぼみもふくらんできました。お天気の良い日は、できるだけ散歩に出掛け、道のあちこちで咲く花を見つけましょう。桜の花が咲いたら、花見に出掛けます。お楽しみに～！

3月3日はお雛様です。まんまでは、ひし餅を作ります。また、摘んできたよもぎで草餅を作りたいと思います。

また今月は、「音楽遊び」をします。リズムに合わせて楽器を演奏します。歌を歌いながら音楽を楽しみましょう！

☆健康コラム☆

<花粉症と風邪の見分け方>

今年も嫌な花粉症の季節がやってきました。今年のスギ・ヒノキ花粉は、平年より少なめと予想されています。花粉症は、去年までは症状がなくても突然症状が出ることもあります。しかし、「鼻かぜ」と言われる急性鼻炎の症状とまぎらわしく見分けるのは難しいです。

	症状	鼻汁	全身症状	経過
急性鼻炎 (鼻かぜ)	乾燥感 くしゃみ 鼻汁、鼻閉 頭痛 臭覚障害	多量 水性 ↓ 粘液性	発熱 頭痛 全身倦怠感 咽頭痛	1～2週間
花粉症	くしゃみ 鼻汁、鼻閉 目や鼻のかゆみ	多量 水性	寒気 頭痛	開花期中

3月1日よりホームページを開設します。

ホームページアドレスは、<http://aoi-kaigo.co.jp/> です。
ぜひ、お気に入りに登録してくださいね～☆

巻き寿司作り



節分会には、皆さんで太巻きを作りました。かんぴょう、しいたけ、玉子焼き、蟹かまぼこ、胡瓜など、たくさんの具を並べて、さあ～挑戦！いっぱい入れるとはみだしちゃいますよ～～～さすが!!見事に巻きましたね～☆

先月の様子

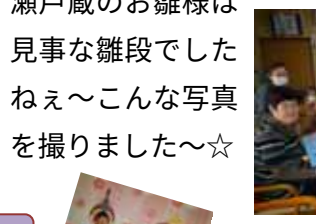
おはぎ作り



陶芸でお雛様を作りました



瀬戸蔵のお雛様は見事な雛段でしたね～こんな写真を撮りました～☆



折り紙でお雛様を作りました～☆





平成22年4月☆まんまだよい☆



卯月
NO.34

日	月	火	水	木	金	土
	まんま雛祭り 	ういろうを作りました 		1 個人カレンダー 歩行練習 (花見)	2 個人カレンダー 歩行練習 (花見)	3 おやつ作り 誕生日会 歩行練習 (花見)
4 本日休業	5 個人カレンダー 歩行練習 (花見)	6 個人カレンダー 歩行練習 (花見)	7 個人カレンダー 歩行練習 (花見)	8 陶芸 歌唱	9 個人カレンダー 押し花教室	10 音楽遊び 歩行練習 個人カレンダー
11 お楽しみ 	12 カレンダー作り (まんま) 誕生日会 ケーキ作り	13 カレンダー作り (まんま) 茶華道教室	14 陶芸 歌唱	15 カレンダー作り (まんま) おやつ作り (おはぎ)	16 カレンダー作り (まんま) 音楽遊び	17 カレンダー作り (まんま) 書道
18 本日休業	19 個人作品作り おやつ作り (道明寺)	20 個人作品作り フラダンスショー	21 個人作品作り 体操・歌	22 ケーキ作り 誕生日会 折り紙教室	23 個人作品作り 絵手紙教室	24 個人作品作り おやつ作り (桜餅)
25 本日休業	26 共同作品作り (こいのぼり) 体操・ゲーム	27 共同作品作り (こいのぼり) ハーモニカ演奏	28 共同作品作り (こいのぼり) オカリナ演奏	29 共同作品作り (こいのぼり) おやつ作り (たこ焼き)	30 共同作品作り (こいのぼり) 脳トレーニング	 吉岡公園へ

★今月の予定★

暖かい日が続いたと思ったら、また肌寒くなり、桜のつぼみも咲いてよいのか迷っているのではないのでしょうか。あちらこちらで、ポツポツと開き始めた所もありますので、お天気の良い日は歩行練習を兼ね、花見に出掛けたいと思います。

「こんな所に行きたいわ〜」「ここが良かったわ〜」などの、お出かけ情報をお待ちしております☆

今月は、5月の節句に向け、鯉のぼりのオブジェを皆さんで作っていききたいと思います。お楽しみに〜☆

職員による「ブログ」を開設しました！！まんま・あおいでの日々の様子や時には、職員の趣味などを紹介しています。ぜひ、ご覧ください☆
ひらがなで「あたたかい おもいやり いつまでも」と入力し、検索してみてください。ぜひ、お気に入りに登録してくださいね〜☆
ホームページアドレスは、<http://aoi-kaigo.co.jp/> です。

☆健康コラム☆

看護師 輪違

＜睡眠中に分泌されるホルモンとその働き＞

睡眠はただ単に心身の疲れをとる為ではなく、睡眠中に分泌されるホルモンの働きが体に大切な役割を担っています。

①成長ホルモン

- ・骨や筋肉を作る。
- ・新陳代謝（夜更かしや睡眠不足になると分泌が減少する為、肌荒れなどをする）

②メラニン→免疫力、抗酸化作用、解毒作用を促す。

睡眠ホルモンとも言われ、末梢血管が広がり、体内の熱を外部に放出して体温を下げて眠りを促す。

③黄体形成ホルモン→男性ホルモン・女性ホルモンの分泌

◎いつまでも若々しくいる為には、良い睡眠が大切です。

先月の様子

おはぎ作り

お彼岸におはぎを作りました。ほっぺが落ちそうでしたね〜☆

クッキー作り

初物！つくし

つくしのハカマを取って佃煮風で頂きました

たこ焼き作り

茶華道教室

ウィンターとコン入りのたこ焼き、いくつ食べました？

音楽遊び

ピアノのメロディに合わせて
リリリリ〜♪
タンタン〜♪



平成22年5月☆まんまだよい☆

皐月
NO.35

日	月	火	水	木	金	土
 森林公園	 東谷山フルパーク	 瑠璃光橋	 城山公園	 浅井さん家	 旭台通り	1 個人カレンダー おやつ作り
2  本日休業	3 陶芸 歌唱	4 おやつ作り 個人カレンダー	5 こどもの日 ランチバイキング かしわ餅  菖蒲湯 	6 個人カレンダー 音楽遊び	7 個人カレンダー 歩行練習	8 個人カレンダー 体操・ゲーム
9 お楽しみ 	10 個人カレンダー 茶華道教室	11 遠足 (定光寺)	12 個人カレンダー 歩行練習	13 個人作品作り 絵手紙教室	14 陶芸 歌唱	15 個人作品作り 押し花教室
16  本日休業	17 おやつ作り 歌唱	18 個人作品作り おやつ作り	19 個人作品作り 歩行練習 (バラ園)	20 個人作品作り 歩行練習 (バラ園)	21 個人作品作り ハーモニカ演奏	22 個人作品作り 脳トレーニング
23  本日休業	24 カレンダー作り (まんま) 音楽遊び	25 カレンダー作り (まんま) オカリナ演奏	26 カレンダー作り (まんま) 歩行練習	27 カレンダー作り (まんま) 折り紙教室	28 カレンダー作り (まんま) おやつ作り	29 カレンダー作り (まんま) 書道
30  本日休業	31 共同作品作り 歩行練習		 フラダンスショー			 桜もち作り

★今月の予定★

桜の花も散り、若葉が出始めました。新緑が美しい季節になりましたね。お天気の良い日は歩行練習に出掛けたいと思います。お弁当を持って遠足に行きます。定光寺やバラ園など色々行きますので楽しみに～☆

おやつ作りでは、かしわ餅やいちご大福を作りたいと思います。また今月は、フェルトでコースターを作ります。とっても可愛い作品になるとと思いますよ。楽しみに～☆

先月の様子

茶華道教室



お抹茶をいっぷく～
結構なお手前で～☆

音楽遊び



ハンドベルを
鳴らして～♪



☆健康コラム☆

看護師 輪違

『鼻出血』

ほとんどの鼻出血は鼻の入り口近くからの出血です。鼻の入り口付近は毛細血管が多く集まっている為、粘膜に傷がついて出血します。

<処置>

- 鼻の先端の一番広い部分を根元まで親指と人差し指、中指までしっかりと幅広につまむ
- 起きたまま顔をうつむかせる（上を向かない）
- そのまま静かに深呼吸を5分～10分する
- 鼻を冷却する

止血しても傷がある為、12～24時間後にまた出血することがあります。中高年になると高血圧、心臓病、動脈硬化があると出血量も多く止まりにくいので受診などお勧めします。

☆職員によるブログ随時更新中☆

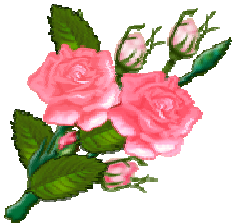
ひらがなで「あたたかい おもいやり いつまでも」と入力し、検索してみてください。ホームページアドレスは、<http://aoi-kaigo.co.jp/> です。



平成22年6月☆まんまだよい☆



水無月
NO.36

日	月	火	水	木	金	土
		1 個人カレンダー 歩行練習 (モリコロパーク)	2 個人カレンダー たこ焼きパーティー	3 個人カレンダー たこ焼きパーティー	4 個人カレンダー 歩行練習 (モリコロパーク)	5 個人作品作り 脳トレーニング
6  本日休業	7 個人作品作り 押し花教室	8 個人作品作り 体操・ゲーム 共同作品作り	9 個人作品作り 歩行練習	10 個人作品作り 音楽遊び	11 個人作品作り 歩行練習	12 個人作品作り 書道
13 お楽しみ	14 個人作品作り 歩行練習	15 個人作品作り おやつ作り (ういろう)	16 個人作品作り 体操・ゲーム 共同作品作り	17 個人作品作り 歩行練習	18 個人作品作り 茶華道教室	19 個人作品作り 歩行練習
20  本日休業	21 カレンダー作り (まんま) おやつ作り (黒ごま餅)	22 カレンダー作り (まんま) 共同作品作り	23 カレンダー作り (まんま) 絵手紙教室	24 カレンダー作り (まんま) 折り紙教室	25 カレンダー作り (まんま) 音楽遊び	26 カレンダー作り (まんま) ケーキ作り 誕生日会
27  本日休業	28 共同作品作り (七夕飾り) 脳トレーニング	29 共同作品作り (七夕飾り) ハーモニカ演奏	30 共同作品作り (七夕飾り) オカリナ演奏			

★今月の予定★

日差しが心地よい気候になってきました。バラの花が見ごろを迎えていますね。新緑と鮮やかな花がとても綺麗です。お天気の良い日は歩行練習を兼ね、できるだけ公園に出掛けたいと思います。モリコロパークや茶屋が坂公園に紫陽花の花を見に行きましょう。梅雨入りも間近、雨が降ることも多くなりますので、室内で楽しめるゲームや体操をします。作品作りでは、絞り染めをし、ポーチを作ります。お楽しみに～☆

☆職員によるブログ随時更新中☆

ひらがなで「あたたかい おもいやり いつまでも」と入力し、検索してみてください。ホームページアドレスは、<http://aoi-kaigo.co.jp/> です。



藤の花がとても綺麗でしたね～☆

城山公園へ



茶華道教室



モリコロパークへ



琴の演奏会



初めてモリコロパークに行きました。園内をガイド付きのバスに乗って、遠足のような感じでした。芝桜がとても綺麗でした～☆



☆健康コラム☆

看護師 輪違

爪白癬 (爪みずむし)

水虫の原因である白菌は、ケラチンというたんぱく質が大好きなカビです。その為、ケラチンのある皮膚や爪、毛にも感染をします。爪が白くなったり、厚くなったり、黄褐色、もろくぼろぼろになったりしたら、爪白癬の可能性あります。感染した場所で呼び方が違うが、みな同じものです。

○爪・・・爪白癬
○体の各部・・・タムシ
○頭部・・・シラクモ
○手足・・・水虫
足の水虫は治ったと思って治療をやめしまうと爪に隠れていた白癬菌がまた感染して水虫が再発してしまいます。水虫が治りにくい原因の一つが爪みずむしの為でもあり、知らないうちに移ってしまう可能性も高いのです。爪みずむしかなと思われたら一度専門医の治療をお勧めします。

先月の様子



平成22年7月☆まんまだよい☆

文月
NO.37

日	月	火	水	木	金	土
		 モリコロパークへ		1 共同作品作り (七夕飾り) 脳トレーニング	2 共同作品作り (七夕飾り) 歩行練習 (グリーンピア春日井)	3 共同作品作り (七夕飾り) 体操・ゲーム
4 	5 共同作品作り (七夕飾り) 体操・ゲーム	6 共同作品作り (七夕飾り) 歩行練習	7 おやつ作り (ゼリー) 七夕会	8 脳トレーニング 歩行練習 (グリーンピア春日井)	9 こけ玉作り 脳トレーニング	10 こけ玉作り 書道
11 お楽しみ	12 バーベキュー大会 おやつ作り (かき氷)	13 バーベキュー大会 おやつ作り (かき氷)	14 個人カレンダー 絵手紙教室	15 個人カレンダー おやつ作り (チーズパイ)	16 個人カレンダー 体操・ゲーム	17 個人カレンダー 体操・ゲーム
18 	19 個人作品作り おやつ作り (きんつば)	20 個人作品作り 脳トレーニング	21 個人作品作り 茶華道教室	22 個人作品作り 折り紙教室	23 おやつ作り (チョコ寒天) 体操・歌唱	24 個人作品作り 音楽遊び
25 	26 共同作品作り (カレンダー) ハーモニカ演奏	27 共同作品作り (カレンダー) 押し花教室	28 共同作品作り (カレンダー) オカリナ演奏	29 おやつ作り (ビスケットトリュフ) 体操・ゲーム	30 音楽遊び 脳トレーニング	31 脳トレーニング 体操・ゲーム

★今月の予定★

梅雨入りし、ジメジメした毎日が続いています。体調には十分気をつけて下さいね。今月は、七夕があります。皆さんの願いを短冊に込めて飾りましょう。また、バーベキュー大会も予定しています。まんまの庭で、炭を起こします。汗だくになりながら皆さんで楽しみましょうね～☆おやつ作りでは、バラエティーに富んだお菓子を作ります。ビスケットトリュフ、チョコ寒天、チーズパイ・・・さて、どんなお味になるのか、乞うご期待～！

☆職員によるブログ随時更新中☆

ひらがなで「あたたかい おもいやり いつまでも」と入力し、検索してみてください。ホームページアドレスは、<http://aoi-kaigo.co.jp/> です。

☆健康コラム☆

看護師 輪違

「なんとなくだるい」梅雨の時期

この時期は湿気で肌もジメジメ、なんとなく体がだるい、どんよりした鉛色の空がさらに気分を沈みがちにさせます。これは気分の問題ではなく、低気圧が影響しているものと言われています。大気が低気圧の状態の時には軽い空気の為、酸素が少ないので体はゆったりとした体調になります。また、副交感神経が働くことで消化管の働きは高まり新陳代謝が悪くなることで太りやすくなることもあります。低気圧で体調がすぐれない時はすっぱい物やしょうが、唐辛子を食べることで交感神経を刺激することで、体温が高まり元気を取り戻すことができると言われていますので、薬味などに使って体調を整える工夫をして下さいね。



たこ焼き作り

明石焼きにも挑戦！ふわふわのたこ焼き美味しかったです☆



茶華道教室



絞り染めで巾着袋作成



茶屋が坂公園へ

紫陽花がとても綺麗でしたね～☆

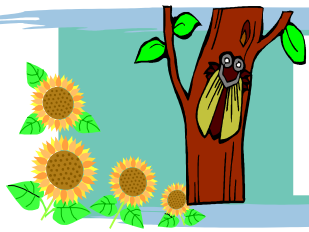


先月の様子

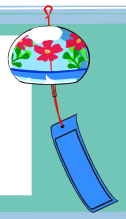
モリコロパークへ

モリコロパークに行きました。スイレンの花が綺麗でしたね。いや～歩きましたね～☆丸い滝！すごかったですね☆





平成22年8月☆まんまだよい☆



葉月
NO.38

日	月	火	水	木	金	土
1 本日休業	2 うどん作り 個人作品作り	3 個人作品作り おやつ作り (お茶会)	4 個人作品作り 演奏会	5 個人作品作り 絵手紙教室	6 個人作品作り マインド・フェア準備	7 脳トレーニング マインド・フェア見学
8 お楽しみ	9 お祭り準備 音楽遊び	10 書道 オカリナ演奏	11 個人カレンダー 歩行練習 (ヤクルト工場)	12 おやつ作り (レアーズ・ケーキ) お祭り準備	13 個人カレンダー 押し花教室	14 お祭り準備 うどん作り
15 本日休業	16 個人カレンダー 体操・ゲーム	17 個人カレンダー 歩行練習 (ヤクルト工場)	18 お祭り準備 体操・ゲーム	19 夏まつり 祭	20 夏まつり 祭	21 個人カレンダー 音楽遊び
22 本日休業	23 個人作品作り 流しそうめん大会	24 個人作品作り 流しそうめん大会	25 個人作品作り ハーモニカ演奏	26 個人作品作り 折り紙教室	27 個人作品作り OA 楽団演奏	28 個人作品作り おやつ作り
29 本日休業	30 おやつ作り お茶会	31 歌集作り 体操・ゲーム		 たなばた会		 吉岡公園へ

★今月の予定★



セミも鳴き、いよいよ夏到来ですね！あまりの猛暑が続き、全国のあちこちで「熱中症」が出ています。皆さんも気をつけて下さい。さて、今月は、「流しそうめん大会」「夏祭り」を開催します。綿菓子やかき氷、金魚すくいなどなど・・・乞うご期待～！
また、8月7日（土）に、渋川福祉会館にて、マインド・フェアが行われます。皆さんが作った作品が展示されますので、よかったらご家族で足を運んでみて下さい。

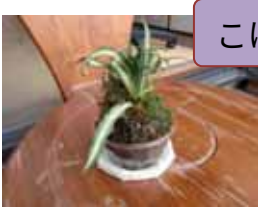
☆職員によるブログ随時更新中☆

ひらがなで「あたたかい おもいやり いつまでも」と入力し、検索してみてください。ホームページアドレスは、<http://aoi-kaigo.co.jp/> です。



「こけ玉」に初挑戦！可愛くできました☆

茶華道教室



こけ玉作り



春日井グリーンパレスへ



緑が美しい綺麗な所でしたね～サボテンやバラ、紫陽花の花も咲いていましたね～☆

先月の様子



絵手紙教室



折り紙教室

☆健康コラム☆

看護師 輪違

「熱中症」

猛暑が続き、一番注意をしなければいけないのは「熱中症」です。

「生命に関わる熱中症」

<軽度>熱けいれん（筋肉がけいれん）

<中度>熱疲労（皮膚が青く、体温が正常）

○心臓より足を高くして、仰向けに寝かせる

○水分がとれるならば、少しずつスポーツドリンクか薄い食塩水を何回にも分けて補給する

<重度>熱射病（皮膚が赤く熱っぽい）

○上半身を高くして寝かせ、とにかく体を冷却、首、脇の下、足の付け根など、血管が皮膚表面に近いところを氷などで集中的に冷やす

◎意識がはっきりしない場合

反応が鈍い、言動がおかしいなどの時は、すぐに救急車を呼ぶ。吐いてしまった場合は、横向きに寝かせる。症状が回復しても再発の恐れがあるかもしれないので必ず病院で診てもらって下さい。

結構なお手前ですね～～☆



平成22年9月☆まんまだよい☆



長月
NO.39

日	月	火	水	木	金	土
 本日休業			1 歌集作り 体操・ゲーム 誕生会	2 カレンダー作り おやつ作り	3 カレンダー作り 脳トレーニング	4 切り絵 体操・ゲーム
5 本日休業	6 おやつ作り 陶芸 誕生会	7 個人カレンダー 押し花教室	8 個人カレンダー オカリナ演奏	9 個人カレンダー 音楽遊び	10 個人カレンダー おやつ作り 誕生会	11 個人カレンダー 書道
12 お楽しみ	13 個人作品 歩行練習 (アサビル工場)	14 個人作品 おやつ作り	15 個人作品 体操・ゲーム	16 個人作品 脳トレーニング	17 個人作品 茶華道教室	18 脳トレーニング おやつ作り
19 本日休業	20 敬老会 ランチバイキング	21 敬老会 ランチバイキング	22 脳トレーニング おやつ作り	23 体操・ゲーム おやつ作り	24 音楽遊び 視聴覚訓練	25 体操・ゲーム ハーモニカ演奏 誕生会
26 本日休業	27 脳トレーニング 絵手紙教室	28 体操・ゲーム 視聴覚訓練	29 脳トレーニング 陶芸	30 脳トレーニング 折り紙教室	 三味線演奏	 演奏会

★今月の予定★



残暑が厳しい毎日ですね。いつになったら過ごしやすくなるのでしょうか。
今月は、アサビル工場見学に出掛けます。その頃には、きっと涼しくなっている
でしょう。また今月は、皆さんの大イベント「敬老の日」があります。日頃の
感謝を込めて、ささやかではありますが、「敬老会」を行います。どんなことを
するのかは当日までのお楽しみです。乞うご期待～☆

☆職員によるブログ随時更新中☆

ひらがなで「あたたかい おもいきり いつまでも」と入力し、検索してみ
て下さい。ホームページアドレスは、<http://aoi-kaigo.co.jp/> です。

先月の様子

ヤクルト工場へ



初のヤクルト工場
へ見学に行き
ました。いや
～大きい工場
でビックリし
ました☆

夏まつり



今年は盛大でしたね～！綿
菓子に、金魚すくい、鰻のつ
かみ取り、かき氷。



うどん作り



手打ちうどんに挑戦！皆さん、手つきがい
いですね～！コシのあるうどんが出来上が
りました～お味は？「美味しい！」

マインドフェア



☆健康コラム☆

看護師 輪違

乳酸～脳のマッサージ～

乳酸は糖分などの代謝によって発生する物質です。多量の乳酸が筋
肉にたまると痛みが出たり、けいれんが起こったりします。言わゆる
筋肉痛ですね。肩こりの原因も乳酸だと言われています。マッサ
ージをすると肩こりが楽になるのは血行が良くなって乳酸が流れる
からです。実は「乳酸」は脳にもたまります。脳には感覚神経が通
っていない為、体のような痛みを感じません。自分で脳の疲労回復
を定期的に行う必要があります。すなわち「休息」ということになり
ます。

＜理想的な脳の為の休息＞

- 2時間置きくらいに横になって過ごす。(体操などでもよい)
- 栄養をとる→特にブドウ糖の摂取(飴やキャラメルなど)

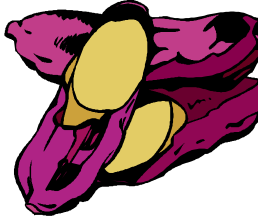
脳の疲れは自覚できない為、早め早めに「疲労回復」するように気
をつけましょう～！



平成22年10月☆まんまだより☆



神無月
NO.40

日	月	火	水	木	金	土
					1 体操・歌唱 旗作り	2 旗作り 書道
3  本日休業	4 個人カレンダー 押し花教室	5 個人カレンダー 歩行練習	6 個人カレンダー 歩行練習 誕生日会	7 個人カレンダー 歩行練習	8 個人カレンダー おやつ作り	9 個人カレンダー 陶芸
10 お楽しみ	11 祝日・体育の日 個人作品 歩行練習	12 個人作品 茶華道教室	13 個人作品 歩行練習	14 個人作品 歩行練習	15 個人作品 ハーモニカ演奏	16 脳トレーニング 歩行練習
17  本日休業	18 共同作品 ふるさと話	19 共同作品 音楽遊び	20 共同作品 オカリナ演奏	21 共同作品 絵手紙教室	22 共同作品 体操・ゲーム	23 共同作品 おやつ作り
24  本日休業	25 カレンダー 歩行練習 誕生会	26 カレンダー 陶芸	27 切り絵 体操・ゲーム	28 切り絵 折り紙教室	29 塗り絵 音楽遊び	30 塗り絵 体操・ゲーム
31  本日休業						

☆健康コラム☆ (担当・輪違)

秋の花粉症について

秋と言えば「食欲」「スポーツ」など外に出掛ける機会も多くなってきますが、花粉の飛ぶ季節でもあります。花粉は春と秋に飛びやすいと言われています。秋の草花にも花粉症を誘発するものがあります。例えば、ブタクサ・ヨモギ・セイタカアワダチソウなど、これからの時期特にアレルギー体質の方は、なるべく草花に近づかないようにしてくださいね。

★今月のお知らせ★

☆今月は季節もよくなってきましたので歩行練習をしていきたいと思います。運動月間と題しまして、日頃の体操プラス筋力アップの体操を盛り込んでまいります。

個人作品は福を招くように「ふくろうのおきもの」作りをします。「ふるさと話」では新しいボランティアさんが、尾張旭の昔の話を聞かせて下さいます。

☆職員によるブログ随時更新中☆

ひらがなで「あたたかい おもいやり いつまでも」と入力し、検索してみてください。ホームページアドレスは、<http://aoi-kaigo.co.jp/> です。

先月の様子



OA 楽団演奏



敬老会

皆さんに昔の写真を持ってきて頂いて、「さて。私は誰でしょうか？」と当てるゲームをしました。白馬に乗った紳士のご利用者様とっても素敵でした。18歳の頃の日本髪姿の可愛いお写真も見せて頂きました。



陶芸教室



陶芸教室始めました。どんな作品を作りたいですか？
楽しみです!!



茶華道教室

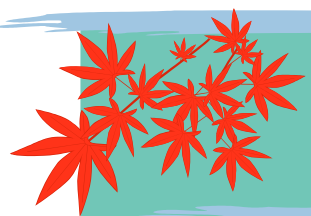


職員紹介コーナー



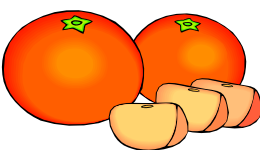
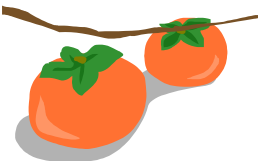
初めまして、加藤知里です。まんまに入社しました。どうぞよろしくお願いします。





平成22年11月☆まんまだより☆

霜月
NO.41

日	月	火	水	木	金	土
	1 個人カレンダー 歩行練習	2 おやつ作り (鬼まんじゅう) 歩行練習	3・祝日、文化の日 個人カレンダー うどん作り 体操・ゲーム	4 個人カレンダー 歩行練習	5 ケーキ作り 個人カレンダー 誕生会	6 書道 体操・ゲーム
7  本日休業	8 カレンダー作り ハーモニカ	9 カレンダー作り 陶芸	10 カレンダー作り オカリナ	11 書道 押し花教室	12 体操・歌 歩行練習	13 音楽遊び おやつ作り (白玉ぜんざい)
14 お楽しみ	15 個人作品 (指輪) 陶芸	16 個人作品 (指輪) 体操・歌	17 個人作品 (指輪) おやつ作り (かぼちゃのケーキ)	18 個人作品 (指輪) 歩行練習	19 脳トレーニング ハワイアン音楽会	20 脳トレーニング 歩行練習
21  本日休業	22 個人作品 (リース) 音楽遊び	23 個人作品 お楽しみランチ (お好み焼き)	24 個人作品 (リース) ミニゲーム	25 個人作品 (リース) 折り紙教室	26 個人作品 (リース) 茶華道教室	27 個人作品 体操・歌
28  本日休業	29 共同作品 絵手紙教室	30 共同作品 ミニゲーム				

☆健康コラム☆ (担当・輪違)

認知症予防の為に脳トレーニング

脳の中にある前頭葉は、脳のコントロールタワーの役割をして、左脳と右脳の情報をもとに、人間特有の脳の働きを受け持っています。この前頭葉を活性化させることが認知症の予防につながります。

- ・前日の日記を書く、又は読み返す→記憶を鍛える
- ・人と会話をする(5～6人グループで)→気を配る能力を鍛える
- ・2つの料理など同時に作る→計画力、注意分割力を鍛える

体を動かす時に重要な役割をしているのが、脳の運動領域という部分でその8割は手や指、口の動きに関係している為、手や指、口を動かすことも非常に有効です。

★まんまでも日記を書いたり皆さんでお話したり、おやつ作りなど料理もしていますのでこれからも継続していきたいと思ひます。

★職員紹介コーナー★



初めまして阿部慎一郎です。
まんま唯一の男性職員です。
歌う事、笑う事、サッカーなど運動好きです。
皆様と楽しい一日を過ごせるように頑張ります。
どうぞよろしくお願いいたします。

☆あおいホームページご案内☆

アドレスは、<http://aoi-kaigo.co.jp/> を入力、又は有限会社あおいで検索してみてください

- ①(有)あおいのトップページをクリック→左側のお知らせの各項目(あおい通信・まんまだより・スタッフブログ)をクリック→最近のページがご覧頂けます。
 - ②(有)あおいのトップページをクリック→中央下の“あおい体操”をクリック→動画で音楽つきの“あおい体操”がご覧頂けます。ご家庭でも一緒に体操してみてください。
- 是非一度、あおいホームページをご覧ください。

先月の様子

陶芸教室



お誕生会



ワンニャン教室



今月の個人作品は、ビーズで指輪作りと、来月に向けてクリスマスのリース作りも行います。どんな作品が出来上がるか楽しみです。
紅葉がきれいな季節になりましたね。体操で体を動かして、体力作りをして歩行練習も行います。
今月も風邪をひかないよう元気に過ごしましょう！



平成22年12月☆まんまだより☆

師走
NO.42

日	月	火	水	木	金	土
			1 クリスマス飾り 体操・ゲーム	2 クリスマス飾り おやつ作り	3 クリスマス飾り 脳トレーニング	4 クリスマス飾り 書道
5  本日休業	6 カレンダー作り 陶芸	7 カレンダー作り 押し花教室	8 カレンダー作り 絵手紙教室	9 カレンダー作り 体操・ゲーム	10 カレンダー作り おやつ作り	11 カレンダー作り 脳トレーニング
12 お楽しみ	13 個人作品 茶華道教室	14 個人作品 ハーモニカ	15 個人作品 オカリナ	16 ケーキ作り 誕生会	17 個人作品 音楽遊び	18 おやつ作り 体操・ゲーム
19  本日休業	20 まんまカレンダー クリスマス会	21 まんまカレンダー クリスマス会	22 まんまカレンダー 脳トレーニング	23 まんまカレンダー 陶芸	24 おやつ作り 折り紙教室	25 脳トレーニング おやつ作り
26  本日休業	27 書道 体操・ゲーム	28 脳トレーニング 音楽遊び	29 忘年会 体操・ゲーム	30  本日休業	31  本日休業	

☆健康コラム☆ (担当・輪違)

コップ一杯の水

これから寒も増し、脳卒中や心臓に持病のある方は要注意の時期になります。

原因である血栓は朝起きてから2時間以内が最もしやすいそうで、その為脳卒中など午前中に起こりやすいのです。

人間は寝ている間は水分補給ができません。寝ている間も汗をかくたり、尿も作られる為、水分がどんどん失われて、朝起きた時には体や血液中の水分も少なくなり、粘り気を増して血栓がしやすいのです。

★予防のポイント

寝る1時間前と起床直後にコップ1杯の水を飲むこと！
気をつけることは寝る1時間前に飲むことです。寝る直前に水を飲むと睡眠中にトイレに行きたくなることもありますのでご注意ください。

☆あおいホームページご案内☆

アドレスは、<http://aoi-kaigo.co.jp/> を入力、又は有限会社あおいで検索してみてください

① (有) あおいのトップページをクリック→左側のお知らせの各項目 (あおい通信・まんまだより・スタッフブログ) をクリック→最近のページがご覧頂けます。

② (有) あおいのトップページをクリック→中央下の“あおい体操”をクリック→動画で音楽つきの“あおい体操”がご覧頂けます。ご家庭でも一緒に体操してみてください。

先月の様子

ハワイアン音楽会



陶芸教室



おやつ作り



ハワイアン音楽ともんじゃ焼きと11月は初体験が多かったですね。12月はクリスマス会があります。お楽しみに！