

平成23年1月☆まんまだより☆

睦月
NO.43

日	月	火	水	木	金	土
				まんまのお風呂が滑り止めつきのきれいな床になりました。		1  本日休業
2  本日休業	3  本日休業	4 書き初め 誕生日会	5 書き初め 誕生日会	6 個人カレンダー お楽しみランチ 新年会	7 個人カレンダー お楽しみランチ 新年会	8 書き初め おやつ作り (いちご大福)
9 あおい・まんま 合同新年会	10 成人の日 個人カレンダー 陶芸	11 個人カレンダー 陶芸	12 共同作品 おやつ作り (いちご大福)	13 共同作品 絵手紙教室	14 共同作品 お楽しみランチ (お好み焼き)	15 共同作品 誕生日会
16  本日休業	17 おやつ作り (白玉団子) 初詣	18 おやつ作り (白玉団子) 初詣	19 共同作品 押し花教室	20 共同作品 お楽しみランチ (お好み焼き)	21 まんまカレンダー 脳トレーニング	22 まんまカレンダー 音楽遊び
23  本日休業	24 個人作品作り ハーモニカ	25 個人作品作り ハワイアン音楽会	26 個人作品作り オカリナ	27 個人作品作り 折り紙教室	28 個人作品作り 体操・ゲーム	29 個人作品作り 脳トレーニング
30 臨時営業日	31 音楽遊び 誕生日会		まんま音楽隊結成！クリスマス会で初めての演奏会、楽しかったですね。			

健康コラム (担当 看護師 輪違)

・ノロウイルスの消毒法

今年、ノロウイルスによる胃腸風邪が流行しています。皆さんもご存じの通りこのノロウイルスの消毒法は熱湯(85℃)で1分以上の加熱と塩素系消毒液(ハイターなど)が有効とされています。消毒液に効果的な濃度は200ppm(0.02%)~1000ppm(0.1%)ですが、ほとんどの方がよく知らない単位だと思しますのでわかりやすく説明します。ペットボトルを使って消毒液を作ることができます。

1・便や嘔吐物が付着した床や衣類などには

500mlのペットボトルに対して、キャップ2杯(約10ml)の塩素系消毒液

床は30分ほど浸したペーパータオルを放置、その後ペーパータオルで拭く。

衣類は30分浸した後、流水で洗って、洗濯機で洗う

2・トイレ掃除直接手で触れる部分などには

200mlのペットボトルに対して、キャップ2杯の塩素系消毒液

手すりやドアノブをぞうきん・タオルなどで拭く

消毒液は作り置きしておく効果が薄れてしまう為、その都度、作ることをお勧めします。



今月のお知らせ

アロマセラピーの導入しました

1・リラクゼーションの一環として

香りによって、脳の活性化とリラックス効果がもたらされます。

2・環境整備

アロマオイルには抗菌作用を持つものがあり、衛生対策にも役立ちます。アロマオイルが空気中に拡散することで風邪のウイルスの増殖を防ぐことも出来ます。

感染予防として室内の空気の浄化が出来ます。

利用者様の大切な一日が癒しの空間にできればと考えています。

13時から15時食後のリラックスタイムに香ります。

2・3ヵ月おきにプロの方による柑橘系のブレンドもしくは花系のブレンドの香りを季節ごとに楽しんで頂きたいと思っております。

♥今月の香りはベルガモット・レモンです。





日	月	火	水	木	金	土
 「肩もみ上手だね～」		1 脳トレーニング 書道	2 体操 節分会準備	3 体操 節分会	4 体操 節分会	5 共同作品 誕生会
6  本日休業	7 カレンダー作り (まんま) 陶芸	8 カレンダー作り (まんま) 陶芸	9 カレンダー作り (まんま) ハーモニカ	10 カレンダー作り (まんま) 体操・ゲーム	11 共同作品 体操・ゲーム	12 音楽遊び おやつ作り (チョコパフェ)
13 お楽しみ	14 個人作品 茶華道教室	15 個人作品 体操・ゲーム	16 個人作品 おやつ作り (チョコパフェ)	17 個人作品 歩行練習	18 個人作品 歩行練習	19 脳トレーニング 絵手紙教室
20  本日休業	21 個人カレンダー & 作品作り 押し花教室	22 個人カレンダー & 作品作り おやつ作り (ぜんざい)	23 個人カレンダー & 作品作り オカリナ	24 個人カレンダー & 作品作り 折り紙教室	25 脳トレーニング アロマハンド マッサージ 誕生会	26 体操・ゲーム 脳トレーニング
27  本日休業	28 脳トレーニング 音楽遊び		 9年ぶりの大雪 にびっくり!			 絵手紙教室作品

アロマ工房からの季節のお話



冬至にゆず湯に入る習慣がありますが、これは寒さが本格的になる時に、体を温めて風邪をひかないように元気に冬を乗り切ろうという願いを込めて、多くの家庭で今でも受け継がれている習慣です。ゆずにはリモネン、テルピネンなどの精油成分やクエン酸、ビタミンCなども多く血行を促進し、さらに保温し、疲労回復が期待できます。ゆずと同じかんきつ類のみかんの皮も成分、効果は共通するものがあり、やはり昔から入浴剤として利用されてきました。ゆず湯は昔からのおばあちゃんの知恵として受け継がれ、アロマにも利用されてきたのですね。

健康コラム

～正しい手洗いしてますか?～

厳しい寒さとなり、日ごとにインフルエンザの感染者が増えています。

インフルエンザ予防策でよく言われるのは、「人ごみを避け、マスク、手洗い、うがいをする。」ということですが、正しい手洗い方法ご存知でしょうか。

<ポイント>

- 約30秒くらいかけて念入りに洗う。
- 爪や指の間、親指、手首も忘れず洗う。
- 手を洗った後は、蛇口に直接触れない。



忘れやすいのが、です。洗った後でせつかくの手洗いが無駄になりかねません。肘や清潔な紙タオル、ハンカチなどを利用して、閉めるのもいいかと思えます。感染しても大事にならないように、日頃から規則正しい生活を心掛けて、体に抵抗力をつけておくこともお忘れなく。

先月の様子

新年会
よせ鍋で楽しいおしゃべり



初詣 渋川神社
寒かったですね～



祈願成就!



手作りおみくじ!
いかがでしたか?



美味しいお好み焼き作り
手際の良さに、うっとり



押し花教室
うさぎの洋服がお花に!





日	月	火	水	木	金	土
	 刺し子やっています！	1 体操・ゲーム 歩行練習 (瀬戸蔵)	2 おこしもの作り 脳トレーニング	3 脳トレーニング 雑祭り会	4 脳トレーニング 歩行練習 (瀬戸蔵)	5 脳トレーニング 体操・ゲーム
6 本日休業	7 書道 陶芸	8 書道 陶芸	9 個人カレンダー 誕生会	10 個人カレンダー 押し花教室	11 個人カレンダー 茶華道教室	12 個人カレンダー 誕生会
13 お楽しみ	14 おやつ作り (クッキー) 絵手紙教室	15 ケーキ作り オカリナ演奏 誕生会	16 個人作品 歩行練習	17 個人作品 書道	18 個人作品 おはぎ作り	19 個人作品 音楽遊び
20 本日休業	21 音楽遊び 歩行練習	22 ボール体操 &ゲーム ハーモニカ	23 カレンダー作り (まんま) 歩行練習	24 カレンダー作り (まんま) 折り紙教室	25 ボール体操 &ゲーム 歩行練習	26 カレンダー作り (まんま) 歩行練習
27 本日休業	28 共同作品作り (桜の木) 体操・ゲーム	29 共同作品作り (桜の木) 歩行練習 (フルツパーク)	30 共同作品作り (桜の木) ゲーム (双六)	31 共同作品作り (桜の木) ゲーム (ボーリング)	 お誕生会	 素敵な絵馬完成！

今月の予定



先月も大雪に驚かされた日がありましたが、最近はお小さくてかわいい梅の花が、あちらこちらできれいに咲いている姿をみかけるようになりました。

もうすぐ春ですね。お天気の良い日は、できるだけ散歩に出掛けたいと思います。また、瀬戸蔵のお雛様を見に行ったり、フルツパークへ春探しに行く予定です。桜が咲いたら、お花見にもお楽しみに～！

また今月は桜の木を作り、壁一面に「まんま桜」を咲かせてみたいと思っています。

健康コラム



<化繊アレルギー>

アレルギーと言えば、この季節になると毎年「花粉症」が話題となりますが、その他にも化学繊維を着るとチクチクしたり、かぶれる方はいませんか？

この症状がある方は、化学物質に敏感な体質になっている為、薬のアレルギーを起こしやすいそうです。薬は石油製品(化学物質)が多く、それを体が排除しようとして薬アレルギーが起こりやすくなります。薬アレルギーのある方はもちろんのこと、アレルギーのない方も化学繊維で「最近かゆみが出だした。」「かぶれるようになった。」という方は、その兆候があるかもしれません。

薬を処方してもらう時には、必ずお医者さんに教えてください。

(担当：看護師 輪違)

先月の様子

鬼は～そと！
福は～うち！



節分会

まんまに鬼がやってきた！



鬼と仲良く、はい、ポーズ！

ハーモニカ演奏会



カレンダー作り

楽しくお喋りしながら、作られています。



平成23年4月☆まんまだより☆



日	月	火	水	木	金	土
					1 体 操 脳トレーニング	2 おやつ作り 誕生会
3 本日休業	4 個人カレンダー 体操・ゲーム	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 押し花教室	8 個人カレンダー 茶華道教室	9 歩行練習 書 道
10 お楽しみ 	11 飾り作り 歩行練習	12 飾り作り 誕生会	13 飾り作り 体操・歌唱	14 飾り作り 書 道	15 飾り作り 歩行練習	16 体 操 三味線屋演奏会
17 本日休業	18 個人作品作り 陶 芸	19 個人作品作り 陶 芸	20 歌 唱 歩行練習 (花見)	21 個人作品作り 歩行練習 (花見)	22 個人作品作り 絵手紙教室	23 5周年 お祝い会
24 本日休業	25 まんまカレンダー ハーモニカ演奏	26 まんまカレンダー 誕生会	27 5周年 お祝い会 	28 ポール体操 誕生会	29 棒体操 歩行練習	30 DVD体操 歩行練習

アロマ工房からの季節のお話

(アロマのできる花粉症対策)



かわいいコアラの大好物のユーカリ。オーストラリアの先住民アボリジニーの間には、傷の手当てをはじめ万病薬としても知られています。ユーカリは 300 種類以上あり、アロマオイルでは殺菌力が強くブドウ球菌が 70%殺菌されるという報告もあります。空気をクリーンに保つためにお部屋に香らせると良いですよ。

風邪の引き始めや花粉症にもお勧めです。ティッシュに 1 滴垂らして呼吸してみましょう。しつこい咳や鼻づまりが続くときにもお勧めです。また掃除の水拭きの際、ユーカリのオイル 1 滴とラベンダー 1 滴をバケツの水に垂らして使用してみるのも良いですよ。

健康コラム

< 食事は夜 9 時までに >



体は食べた物をブドウ糖に変えて、すい臓から分泌されるインスリンの働きでエネルギーにしています。

しかし、糖尿病ではインスリンの量が少なくなったり、効きが悪い過剰な食事をすると、エネルギー源のブドウ糖が余って血液中にあふれ、尿にも混じるようになります。

このように重要な働きをするインスリンですが、夜 9 時を過ぎると分泌されなくなるそうです。

そのため、9 時過ぎて食事を取ると脂肪を分解できず、肥満の原因にもなります。

仕事などで食事が遅くなりがちの方は、和食などで軽く済ませ寝る 30 分～1 時間前に、軽く体を動かして血糖を消費するようにしましょう。

寝る前のごく軽い運動は、成長ホルモンもよく分泌されるので疲れを取る為にも良いそうです。

(看護師 輪違)

先月の様子



瀬戸蔵のお雛様と

クッキー作り

ホワイトデーに！と男性の皆さんも心をこめてお手伝いしていただきました。美味しかったですね！



書道



「徐々に参加して、楽しかった～」と笑顔の皆さんでした。



平成23年5月 まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
1  本日休業	2 共同作品 おやつ作り	3 共同作品 おやつ作り	4 共同作品 書道	5 共同作品 体操・ゲーム	6 共同作品 歩行練習	7 共同作品 歩行練習
8 お楽しみ 	9 個人カレンダー 書道	10 個人カレンダー 体操・歌唱	11 個人カレンダー 押し花教室	12 個人カレンダー おやつ作り	13 個人カレンダー 体操・ゲーム	14 個人カレンダー DVD体操
15  本日休業	16 個人作品 茶華道教室	17 個人作品 癒しタイム	18 個人作品 歩行練習	19 個人作品 歩行練習	20 個人作品 音楽遊び	21 個人作品 おやつ作り
22  本日休業	23 カレンダー作り (まんま) ボール体操	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) 折り紙教室	27 ボール体操 ハーモニカ演奏	28 棒体操・ゲーム 脳トレーニング
29  本日休業	30 脳トレーニング 体操・歌唱	31 ボール体操 絵手紙教室				

まんま5周年記念

「感謝」の気持ちでいっぱいです。
ありがとうございます。
一日一日、一瞬一瞬のふれあいを大切にしていきます。
これからもご支援よろしくお願い致します。
まんま職員一同



5周年のお祝い会では、素敵な演奏会を皆さんで楽しみました



記念品です



健康コラム

～痛い時は、冷やす？温める？～



痛みのある時、冷やすのか、温めるのか迷われませんか？
間違えると痛みが強くなり、悪化してしまう場合もあります。
医学的に言うと、急性期は冷やして、慢性期は温めるというのが原則です。
捻挫、打撲、ぎっくり腰、火傷などの急性期には局所は血管が拡張して腫れています。血流が増えるとどんどん腫れてきて、炎症性物質も増えてきます。こういう時は冷やすことが一番(2~3日位)です。慢性期の痛みの場合は炎症はおさまっており、痛めた局所が疲労し、機能不全に陥っている状態。筋肉は硬くなり、血流が阻害され、疲労した局所に酸素が行き届かなくなり、重だるい痛みが出るのです。こういう時は温めるほうが効果的です。頭痛はどちらでも構いません。気持ちの良い方を試して下さい。
(看護師 輪違)

お花見

森林公園、香流川、公園等で満開の桜に皆さんにっこりでした。



アロマ工房からの季節のお話

日本では、昔から端午の節句に菖蒲をお風呂に浮かべ、子供の健康を願ってきました。もともと菖蒲の根は鎮痛、血行促進効果を持っていて、神経痛やリウマチの生薬としてもちいられてきたものです。菖蒲の葉は剣のように鋭い形をしていて、強い香気を放つことから、春の邪気払いとして親しまれてきました。殺菌作用があり、体を温める成分が含まれています。





日	月	火	水	木	金	土
			1 カレンダー作り (まんま) 体操・ゲーム	2 カレンダー作り (まんま) 音楽遊び	3 カレンダー作り (まんま) おやつ作り	4 カレンダー作り (まんま) 琴演奏会
5 本日休業	6 個人カレンダー たこ焼きパーティー	7 個人カレンダー 脳トレーニング	8 個人カレンダー 歩行練習	9 個人カレンダー 押し花教室	10 個人カレンダー 体操・ゲーム	11 個人カレンダー たこ焼きパーティー
12 お楽しみ 	13 個人作品 音楽遊び	14 個人作品 おやつ作り	15 個人作品 歩行練習	16 個人作品 誕生会	17 個人作品 父の日会	18 個人作品 歩行練習
19 本日休業	20 脳トレーニング 茶華道教室	21 体操・ゲーム 歩行練習	22 体操・ゲーム オカリナ演奏	23 脳トレーニング 書道	24 脳トレーニング 歩行練習	25 体操・ゲーム おやつ作り
26 本日休業	27 共同作品 (七夕飾り) 絵手紙教室	28 共同作品 (七夕飾り) 折り紙教室	29 共同作品 (七夕飾り) 脳トレーニング	30 共同作品 (七夕飾り) 体操・ゲーム	 5月の個人作品 紙粘土で素敵なバラ!	

アロマ工房からの季節のお話
カモミール

カモミールは古今東西、広く親しまれてきた普段着の薬草です。春の終わりから初夏にかけて小菊のような花を咲かせます。こぼれ種が思わぬところで芽を出し、花を咲かせる丈夫なハーブです。

カモミールのお茶はリラックスのお茶。風邪を引いた時やお腹が痛い時、眠れない時に効果があります。イギリスの絵本、ピーターラビットでは、子ウサギのピーターがお腹を壊した時に、お母さんが飲ませてあげたのが、カモミールミルクでした。

心と体をほっとさせてくれ、赤ちゃんや子供にも優しいお母さんのようなハーブ・・・中国では「母菊」とも呼ばれます。

健康コラム
<食中毒>

6月～9月は食中毒好発期です。特にこの時期は注意しましょう！

<食中毒予防の三原則>

- 清潔** (付けない)
 - ・手洗い 調理前、トイレ後はしっかりと！爪の間も忘れずに！（肉、魚、卵などは取り扱う前と後には手洗いをする。）
 - ・調理器具 まな板、包丁、布巾などを清潔に！
- 迅速** (増やさない)
 - ・調理 素早く調理！手袋の利用も有効です、
 - ・摂食 調理後はすぐに食べましょう！
- 冷却、加熱** (殺す)
 - ・加熱 殺菌の為によく加熱しましょう！
 - ・冷却 すぐに食べない時は冷蔵庫に保存！（但し冷蔵庫の過信禁物）

(看護師 輪連)

【今月の予定】

梅雨の季節がやってきました。こんな時季こそ、楽しく過ごしたいものですね。今月の個人作品は、「ポケットティッシュ入れ」。簡単なお裁縫なので、きっと楽しんで頂けると思います。たこ焼きパーティーは、皆さんのリクエストにお答えして再登場です！きれいな紫陽花を見にお散歩にも行きたいなと思っています。

<新しい職員紹介>

はじめまして。白尾 美智子です。明るく、楽しく、笑顔でがんばります。どうぞ、よろしくお願いします。



先月の様子

城山公園 見事な藤棚でしたね！

かわいいね

ワンちゃん教室 「かわいい～♡」と、皆さんとっても楽しい触れ合いタイムでした。

おやつ作り、皆で作った「ミルクようかん」美味しかったね～。



平成23年7月 まんまだより

日	月	火	水	木	金	土
					1 七夕飾り・体操 テーブルゲーム& 個人作品	2 七夕飾り・体操 テーブルゲーム& 個人作品
3 本日休業	4 七夕飾り作り 歩行練習	5 七夕飾り作り 歩行練習	6 おやつ作り 脳トレーニング	7 七夕会・特別体操 おやつ作り	8 まんまカレンダー 書道	9 まんまカレンダー 書道
10 お楽しみ 	11 まんまカレンダー ハワイアンズ演奏会	12 まんまカレンダー 絵手紙教室	13 個人カレンダー 歩行練習	14 個人カレンダー 歩行練習	15 個人カレンダー ハーモニカ演奏	16 ボール体操 歩行練習
17 本日休業	18 個人作品 押し花教室	19 個人作品 おやつ作り	20 個人作品 茶華道教室	21 個人作品 脳トレーニング	22 脳トレーニング 歩行練習	23 脳トレーニング 体操・ゲーム
24/31 本日休業	25 個人作品 折り紙教室	26 個人作品 視聴覚訓練	27 個人作品 視聴覚訓練	28 個人作品 折り紙教室	29 個人作品 脳トレーニング	30 体操 和太鼓演奏

【今月の予定】

6月は、雨でなかなか外出もできませんでした。今月は、歩行練習（外出）を増やしたいと思います。早く梅雨明けして欲しいですね。

7月と言えば、七夕。七夕飾りを皆さんと作って、笹に飾り付けをしたいと思っています。もちろん願い事を書いた短冊も！皆さんの願い事は何でしょう？

個人作品では、かわいいキーホルダーを作ります。お楽しみに！

<健康コラム>
～水分補給～

呼吸で失われる水分は体重1kg当たり、約20mlとされていて、体重50kgの人では約1000mlとなります。そのため、外から補給する必要があります。

ところで、1日の総水分摂取量は、ご存知ですか？

食事からは一汁三菜の一般的な献立で3食（約1400Cal）食べた場合、約800～1000ml位の水分が摂れるそうです。（但し、全量摂取した場合）お茶や薬などその他の飲み物で1000mlを1つの目安とすると良いでしょう。

食事からは、約1000mlの水分が摂れるため、それ以外でコップ（200ml）約5杯、小さな容器（約150ml）なら6～7杯とれば良いということですね。

食事以外にどれくらい水分を飲んだか常に意識することは、1日の摂取水分量を算出する上で、大変重要です。これから暑くなり、脱水状態の早期発見の為に習慣づけましょう。

看護師 輪達

先月の様子

梅雨の晴れ間に紫陽花公園にて

ミニトマト大きくなりました！早く赤くなあれ！

う～ん、今回の折り紙は難しいわ

茶華道教室では、皆さん、手早くお花を生けたり、お茶のお点前を披露！

アロマ工房からの季節のお話
～ローズマリー～

松葉のようなローズマリーの葉は、指でこすると樟脳のような強い香りがします。ローズマリーの花言葉は「記憶」「思い出」・・・ローズマリー独特の香りが脳を活性化させるためといわれています。ヨーロッパでは古くから、魔よけや病気の予防のために薫香として焚かれてきました。

イタリア料理では、肉料理によく用いられています。殺菌作用、酸化防止作用が高いので、食品の保存を助けるといわれてきました。また、ローズマリーのお茶はすっきりとしたあと味が印象的です。体に活力がみなぎって、集中力や記憶力が向上します。また、脂肪分の消化を促進する効果もあります。

乾燥しても香りが残るので、刈り取った枝をそのままカゴなどに入れておいても消臭効果があります。ペットのいるご家庭などでお役に立ちそうです。



平成23年8月 まんまだより



葉月
NO.50

日	月	火	水	木	金	土
 かぼちゃの 鬼饅頭作りに挑戦! 7	1 個人作品 誕生日会	2 個人作品 ボール体操 & ゲーム	3 個人作品 脳トレーニング	4 個人作品 脳トレーニング	5 おやつ作り 歩行練習	6 個人カレンダー 歩行練習
	8 おやつ作り まんまカレンダー	9 まんまカレンダー DVD体操 & ゲーム	10 まんまカレンダー 茶話会	11 おやつ作り 歩行練習	12 書道 音楽遊び	13 書道 棒体操 & ゲーム
14 お楽しみ	15 個人カレンダー 歩行練習	16 おやつ作り 個人カレンダー	17 個人カレンダー 体操・ゲーム	18 夏祭り	19 夏祭り	20 個人カレンダー 脳トレーニング
21 本日休業	22 個人作品作り 体操・ゲーム	23 個人作品作り 流しそうめん	24 個人作品作り 流しそうめん	25 個人作品作り 折り紙教室	26 個人作品作り ハーモニカ演奏	27 個人作品作り 誕生日会
28 本日休業	29 共同作品作り 押し花教室	30 共同作品作り 絵手紙教室	31 共同作品作り 誕生日会	ナス、ピーマン、ミニトマトが沢山♡		願いを込めて七夕飾り

健康コラム ~知って防ごう熱中症~

(看護師 輪達)

熱中症とは、文字通り「熱にあたる」ことによって起きます。暑い環境で生じる障害をひっきりめて熱中症と言ひ、次の4つに分類されます。

症状/危険度	症状	救急処置
熱けいれん (レベル1)	大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹の筋肉に痛みと痙攣がおこる。	生理食塩水(0.9%)補給すれば回復します。回復しなければ、119番!
熱失神 (レベル1)	皮膚血管が広がり、血圧が下がる。そのため、脳の血流が減少して、めまい、失神がおこる。顔色が青くなり、脈は速くて弱くなる。	涼しい場所に運び、衣服をゆるませて寝かせ、水分を補給(スポーツドリンクが良い)すると、回復する。足を高くして、手足の抹消から中心へマッサージするのも有効です。嘔吐等で水分補給ができない場合は病院で点滴を受ける必要がある。
熱疲労 (レベル2)	脱水による症状で、だるさ、めまい、頭痛、嘔吐、吐き気等の症状がおこる。	
熱射病 (レベル3)	体温の上昇のために、脳の中枢機能に異常が出てしまっている状態。意識がはっきりせず、呼びかけに応じない、反応がにぶい。死亡率が高い。	すぐに119番! 体をとにかく冷やす。首の後ろ、わきの下、足の付け根など、大きな血管を冷やす。濡れたタオルを当てて、扇いだり、水をかけて体温を下げて救急車で運ぶ。

アロマ工房からの季節のお話



~ペパーミント~

ミントにはペパーミント、スペアミント、アップルミントなどたくさんの種類があり、日本の薄荷(はっか)も同じ仲間です。

スーッとした清涼感が持ち味のおなじみのシソ科のハーブです。

とても繁殖力が旺盛です。冬の間、地上は枯れてしまっても、春になるとまた新しい芽を出します。

とくにペパーミントと日本の薄荷にはメントールという有効成分が多く含まれ、医薬品の材料としても広く使われています。ハーブティーはさっぱりと飲みやすく、元気が出ます。頭痛や胃の不調をすっきりさせてくれます。

ペパーミントの香りは頭をすっきりさせてやる気を出してくれる一方、どなたにも馴染みのある香りですので、ほんの少し香らせるとリラックスできる香りでもあります。

ペパーミントの精油は病原性大腸菌 O-157 にも有効だったことを、ロッテの研究所が発表して話題になりました。キッチンやトイレのお掃除に、消臭、抗菌作用のあるペパーミントのスプレーを作っておくと便利です。

先月の様子

定光寺展望台
春日井市を一望!

新しい職員です



三浦 史子です。
「笑顔いっぱいのもんま」
目指します!



安生 綾です。
皆さんと楽しく、いつも笑顔
で頑張ります!

ハワイアンズ演奏会
懐メロを皆さんと大合唱



愛知牧場
馬と一緒にハイ、ポーズ!





平成23年9月 まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
 かき氷、好評でした！	 お祭りには太鼓です！	 水風船つりは盛り上がりました！		1 共同作品作り 脳トレーニング	2 共同作品作り ボール体操	3 共同作品作り 歩行練習
4 本日休業	5 脳トレーニング 誕生会	6 個人カレンダー 誕生会	7 個人カレンダー 棒体操・ゲーム	8 個人カレンダー 脳トレーニング	9 個人カレンダー 書道	10 個人カレンダー DVD体操 &ゲーム
11 お楽しみ お楽しみ	12 体操・ゲーム 脳トレーニング	13 書道 誕生会	14 書道 歩行練習	15 敬老会準備 歩行練習	16 敬老会準備 音楽遊び	17 敬老会準備 誕生会
18 本日休業	19 個人作品作り 敬老会 (OA楽団演奏会)	20 個人作品作り 敬老会	21 個人作品作り 脳トレーニング	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 琴演奏会
25 本日休業	26 まんまカレンダー 茶華道教室	27 まんまカレンダー ハーモニカ演奏 誕生会	28 まんまカレンダー 絵手紙教室	29 共同作品作り 押し花教室	30 共同作品作り 体操・ゲーム	 ラムネで乾杯！

健康コラム =災害時の豆知識=

9月は防災の月です、東北地方では、まだまだ余震が続き、あちこち誘発地震も起きています、緊急時の非常持ち出し袋を用意されたり再確認をされた方も多いと思いますが、その中に次のものを入れておくと、いざという時に役に立ちます。

砂糖と塩

砂糖40gと塩3gをポリ袋などに密封しておきます、**ガ**加減のようなものが無い非常時にはこれを1ℓの水に溶かせば、水分を効率よく吸収し、体の機能を維持することができます。

砂糖40g、塩3gを大まかに測る方法は、ペットボトルのキャップで砂糖14杯半、塩軽く1杯が目安

ラップフィルム(食品用のラップ)

1. 包帯として

骨折などの場合、患部に板やダンボールなど
硬い物を当ててから、ラップを巻いて固定する。

2. 防寒着として

衣服の上からラップをゆるく巻きつける、

3. ひもの代わりとして

ラップを細長くねじり、三つ編みにすれば丈夫な紐ができる。

4. 食器にかぶせて

皿などをラップで覆い、食品を乗せれば、皿を汚さず
後片付けができる。

アロマ工房からの季節のお話

茗荷(みょうが)



みょうがは古くから私たちの食卓に登場してきた日本のハーブです、
独特の風味と涼やかな香り、しゃきしゃきとした食感が身上です、
この季節、類の薬味はもちろん、刺身のつまや汁の実としても大活躍です、
夏から秋にかけて、親株のそばの地面からみょうがの花芽が顔を出します、食べるのは、
みょうがの子と呼ばれるこの花芽です、はじめは土の中に埋まっていますが、成長と
共に、土の上に出てきます、半分土に埋まっていて、まだ花が咲き出さない頃が食べ頃、
'みょうがを食べると物忘れをする'という俗説がありますが、これはお釈迦様の
お弟子さんにまつわる伝説が由来です、実際には、みょうが独特の香りは、
脳を刺激して眠気を覚まし、気分をすっきりさせます、
また消化を促進する働きがあるうえ、熱を冷まし、ホルモンのバランスを整えるなど
夏バテ予防に役立つ効果があります、
昔、おにぎりやお団子を包むのにみょうがの葉が使われたのは、食べ物が傷むのを
防止する効果があったからでしょう、

夏祭り！

太鼓に合わせて盆踊り、輪投げ、的当て、
水風船つり、ラムネを飲んで、かき氷を食べて、
楽しかったですね～！



夏恒例、流しそうめん！皆さんの素早い箸さばきに感動でした♡





日	月	火	水	木	金	土
 毎月、誕生会をしています。9月はなんと5人もいらっしやいましたよ♡						1 個人カレンダー DVD 体操
2  本日休業	3 個人カレンダー 脳トレーニング	4 個人カレンダー ボール体操	5 個人カレンダー 棒体操	6 おやつ作り 歩行練習	7 個人カレンダー 歩行練習	8 おやつ作り ボール体操
9 お楽しみ 	10 おやつ作り ボール体操	11 書道 歩行練習	12 書道 歩行練習	13 運動会準備 歌唱・ゲーム	14 運動会準備 ボール体操	15 運動会準備 脳トレーニング
16  本日休業	17 まんまカレンダー 歩行練習	18 まんまカレンダー 茶華道教室	19 まんま運動会 	20 まんま運動会 	21 まんまカレンダー おやつ作り	22 まんまカレンダー 棒体操
23  本日休業	24 個人作品作り ハーモニカ演奏	25 個人作品作り 絵手紙教室	26 おやつ作り 音楽遊び 誕生会	27 個人作品作り 折り紙教室	28 個人作品作り 押し花教室	29 個人作品作り 歩行練習
30  本日休業	31 個人作品作り DVD 体操					

健康コラム ~便の色~

(看護師 輪達)

食べ物の美味しい季節になりました。
 食べ物は大体1日で消化、吸収されて便になります。
 食べ物の内容や健康状態によっては3日程度かかることもあります。
 便の色は胆汁の色です。胆管結石や胆道癌などで、胆汁がなくなると白い便となり、真っ赤な血便はほとんどが大腸からの出血です。
 黒い便(タール便)は食道や胃からの出血です。こういう時は直ちに受診してください。また飲んでる薬によっても影響を受けますので、たまには自分の便を観察してみてくださいね。



先月の様子



◆歩行練習◆

暑かったですね～、でも、皆さん沢山歩いて頂きました！

OA楽団の演奏会で懐メロを皆で歌って楽しみました。



特別ランチ&お祝いのお花の和菓子です。



♡敬老会♡



輪投げやスプーンレースで盛り上がりました！



アロマ工房からの季節のお話



秋になっても蒸し暑い毎日が続きます。そんな時は、消化を助け、疲労回復にも役立つと言われるレモングラスのお茶はいかがでしょう。誰にでも好かれる爽やかでフレッシュなレモンの香りが特徴です。スッキリとした飲み口でリフレッシュさせてくれます。レモングラスは南アジアに広く分布するイネ科の植物で、その名前の通り、レモンに良く似た香りを持ちます。タイ料理のスープ、トムヤンクンやカレーなどエスニック料理の風味づけには欠かせないハーブで、魚や肉の生臭さを消すためには根元の少しふくらんだ部分を細かく刻んで利用します。インドでは数千年も前から解熱や感染症の治療に使われてきました。レモングラスの香りの成分は、抗菌作用や殺菌作用が強いので、フットバスに入れると、水虫などにも役に立つほか、筋肉痛や足の疲れにも効果があります。デオドラント効果も優れているので、お部屋の臭いも消して、さらにリラックス効果が期待できるという一石二鳥の楽しみ方ができます。



平成23年11月 まんまだより



霜月
NO.53

日	月	火	水	木	金	土
		1 おやつ作り 誕生会	2 まんまカレンダー 体操・ゲーム	3 まんまカレンダー 脳トレーニング	4 おやつ作り 歩行練習 誕生会	5 まんまカレンダー 歩行練習
6 本日休業	7 個人カレンダー おやつ作り	8 個人カレンダー 書道	9 個人カレンダー 音楽遊び	10 個人カレンダー 歩行練習	11 個人カレンダー 歩行練習	12 脳トレーニング おやつ作り
13 お楽しみ 	14 個人作品 歩行練習	15 個人作品 脳トレーニング	16 個人作品 歩行練習	17 個人作品 音楽遊び	18 個人作品 書道	19 個人作品 体操・ゲーム
20 本日休業	21 個人作品 絵手紙教室	22 個人作品 歩行練習	23 個人作品 歩行練習	24 個人作品 おやつ作り	25 個人作品 茶華道教室	26 個人作品 押し花教室
27 本日休業	28 脳トレーニング 体操・ゲーム	29 DVD体操 歩行練習	30 おやつ作り ハーモニカ演奏	皆さん久しぶりの生け花を楽しまれました。 		

健康コラム ~腹巻~ (看護師 輪漣)

主に、寒さ対策として使われている腹巻ですが、実は防寒以外にも新陳代謝を正常に保ったり、免疫力を上げるなどの健康効果があり、今注目されています。

冷えの解消には全身の血流を良くするのがポイント。その意味で腹巻は有効なのです。太ももを温めると白血球が増加し、免疫力が上がります。そして多くの筋肉が集まっている為、温めることで全身の血流アップに直結します。

おなか(小腸)には全身のリンパ球の7割が存在する為、温めると免疫力が向上し、女性の場合は子宮が温まるので、生理痛対策としても役立ちます。

「手足など末端を温めるより、おなかや太ももなどの体幹を温めるほうが効果的」
冷え性の方は試してみてください。

アロマ工房からの季節のお話 ~シナモン~

これからの季節、からだを温めてくれるスパイスをお料理にプラスしてみましょう。スパイスには料理の味と香りをよくなるだけでなく、胃腸を丈夫にしたり、消化を助けたりする作用があります。

その中でも今月はシナモンについてご紹介します。

シナモンは世界最古のスパイスと言われています。ニッキといったほうが親しみやすいかもしれませんがね。京都のお土産のハツ橋でおなじみです。アップルパイやドーナツ、シナモンロールなど、お菓子にも良く使われています。生薬の名前では桂皮(ケイヒ)と呼ばれ、体を温める効果があり、風邪の予防や発汗、解熱に用いられてきました。リラックス、消化不良などに有効です。

今年の春、『シナモンが毛細血管の老化を防止するため、肌のたるみや抜け毛を防ぐ』と、テレビで取り上げられ、スーパーなどの店頭から、シナモンが不足してしまいました。

以前はアメリカで血糖値を下げるのが発表され注目を浴びました。摂りすぎは薬物ですが、シナモンパウダーやシナモンシュガーをトーストにかけたり、ミルクティーに入れて飲むなど、気軽にシナモンの香りを楽しんでみてください。

先月の様子

まんま大運動会！
豆運び、綱引き、玉入れ、パン食い競争！応援合戦も盛り上がりましたね～。

ガンバレ、ガンバレ
紅組！！

白組、絶対
負けないぞ！

歩行練習 公園で紙皿で作った円盤を飛ばしたり、きれいなコスモスも見に行きました♡



平成23年12月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
	先月の誕生会 	先月の個人作品 		1 個人カレンダー 輪投げゲーム	2 個人カレンダー 歩行練習	3 個人カレンダー 歩行練習
4 本日休業	5 個人カレンダー 書道	6 個人カレンダー おやつ作り	7 個人カレンダー おやつ作り	8 個人作品作り 脳トレーニング	9 個人作品作り 脳トレーニング	10 個人作品作り テーブルゲーム
11 お楽しみ 	12 個人作品作り ハーモニカ演奏	13 個人作品作り DVD体操	14 個人作品作り 押し花教室	15 おやつ作り 誕生会	16 共同作品作り 音読練習	17 共同作品作り 音読練習
18 本日休業	19 まんまカレンダー 茶華道教室	20 まんまカレンダー 音読練習	21 まんまカレンダー 音読練習	22 音読練習 折り紙教室	23 おやつ作り クリスマス会	24 おやつ作り クリスマス会
25 本日休業	26 個人作品作り おやつ作り	27 個人作品作り 絵手紙教室	28 個人作品作り 忘年会	29 個人作品作り 忘年会	30 本日休業	31 本日休業

健康コラム ~免疫力を高める~

免疫力は、身体の総合力です。毎日いい生活習慣を積み重ねることによって、十分な免疫力が形成されます。免疫力をしっかりと保つ為には…

淡色野菜を摂る。
砂糖はなるべく摂らない。
魚油(EPA,DHA)を摂る。
ストレス対策。
笑う

適度な運動。
十分な睡眠。
口腔内の清潔。
ぬるめの湯で入浴。
禁煙。



これからの時期、風邪などの病気に負けない為にも免疫力を高め、しっかりと体調を整えて下さい。

(看護師 輪達)

アロマ工房からの季節のお話 (モミの木)

クリスマスツリーでおなじみのモミの木は、冬でも葉を枯らしません。そのため、生命の象徴とされてきました。北欧の古代ゲルマン民族の冬至の祭りで使われたモミの木がクリスマスツリーの原型と言われています。

モミの木、杉、松、ヒノキなどの針葉樹が長生きである理由は「フィトンチッド」というカビや虫などを寄せ付けない成分を持っているからです。バイ菌を嫌う食品用の桶や樽などにヒノキなどの樹木が利用されてきたのは皆さんご存知のとおりです。森林浴で心も体もリフレッシュできるのも、こうした樹木の持つ成分のおかげです。

ヨーロッパでは、冬の間、ウイルスや風土病から子供やお年寄りを守るために、抗菌作用があると知られていたモミの木を家の中に入れ、クリスマスツリーにしたと考えられています。



先月の様子



歩行練習風景

例年になく、温かい日が多い11月でしたね、皆さんと歩行練習に出かけ、コスモス、紅葉を楽しみました。



絵手紙教室

皆さん毎月楽しまれています。

