



平成24年1月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
1 本日休業	2 本日休業	3 本日休業	4 書き初め 体操・ゲーム	5 書き初め 体操・ゲーム	6 共同作品作り 脳トレーニング	7 共同作品作り DVD体操
8 お楽しみ 	9 独楽作り 新年会	10 独楽作り 新年会	11 共同作品作り 歩行練習	12 共同作品作り 歩行練習	13 共同作品 歩行練習	14 共同作品作り 誕生会
15 本日休業	16 個人カレンダー 脳トレーニング	17 個人カレンダー ハーモニカ演奏	18 個人カレンダー おやつ作り	19 個人カレンダー おやつ作り	20 個人カレンダー 体操・ゲーム	21 個人カレンダー 体操・ゲーム
22 本日休業	23 個人作品作り 絵手紙教室	24 個人作品作り 押し花教室	25 個人作品作り 音楽遊び	26 個人作品作り 折り紙教室	27 個人作品作り 書道	28 個人作品作り 脳トレーニング
29 本日休業	30 個人作品作り 誕生会	31 個人作品作り おやつ作り	先月の誕生会・ 先月の個人作品 茶華道教室 			

明けましておめでとうございます



謹んで新春のお喜びを申し上げます。
「皆様が笑顔になれる場所」を目指して、職員一同
尚一層努力して参ります。
本年も何卒よろしくお願いいたします。
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。
まんま職員一同

健康コラム ～ヒートショック～

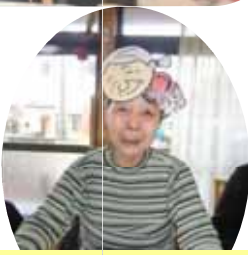
ヒートショックは急激な温度変化により、体力がダメージを受けることで、血圧が上昇したり急降下することによって起こります。温かい部屋から寒い所に出る時には欠陥が収縮し、血圧が急に上昇する為、脳出血など心配されます。特に入浴時、急に体が温められると血管が広がる為急激に血圧が低下、汗をかくことにより血液の粘度が上昇し、心筋梗塞や脳梗塞などを起こす危険があります。早めの寒さ対策をお忘れなく。

対策

脱衣所に小型のヒーターなど設置し、温めておく。シャワーでお湯を入れると蒸気により5～10℃も温度が上がるとのこと。お湯の温度は 40～41℃でゆっくりと浸かる。
(看護師 輪違)

先月の様子

メリークリスマス！沢山のサンタが、まんまにやってきました！



今年は、皆さんで「桃太郎」の紙芝居の演者さんになって頂きました。気持ちを込めたセリフ、素敵でした♡

アロマ工房からの季節のお話（お屠蘇）



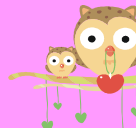
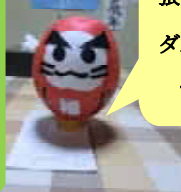
年の初めにお屠蘇を飲む習慣は、古い中国の慣わしにのっとったもので、災いや病を屠り、心身を蘇らせるという意味があります。屠蘇散と呼ばれる調合された数種類の薬草を、みりんや清酒に一晚漬けて入んで作ります。屠蘇散には、肉桂、さんしょう、陳皮、丁字、びやくじゅつ、防風、桔梗など、健胃薬として使われるもの、強壮、利尿、発汗、抗菌などの作用がある生薬がブレンドされており、お屠蘇は初期の風邪に効く薬酒でもあります。もちろん、みりんにはブドウ糖、必須アミノ酸、ビタミン類なども含まれ、血行を促進させます。お屠蘇は単なるお正月のお祝いの飲み物というより、健康のための知恵といえます。飲む順序は若者の活発な生気にあやかるといって、年少者より順番に年長者へと さかずきを進めるのがきまりです。家族の健康と絆を保つためにも、ぜひ伝えていきたい習慣のひとつです。



平成24年2月☆まんまだより



如月
NO.56

日	月	火	水	木	金	土
 本日休業	 本日休業	 本日休業	1 書道 脳トレーニング	2 個人カレンダー 節分会	3 個人カレンダー 節分会	4 個人カレンダー 誕生会
5  本日休業	6 個人カレンダー 体操・ゲーム	7 個人カレンダー 脳トレーニング	8 共同作品作り 体操・ゲーム	9 共同作品作り おやつ作り	10 共同作品作り 押し花教室	11 共同作品作り 体操・ゲーム
12 お楽しみ 	13 共同作品作り おやつ作り	14 共同作品作り おやつ作り	15 共同作品作り 歩行練習	16 共同作品作り 体操・ゲーム	17 共同作品作り 音楽遊び	18 まんまカレンダー 絵手紙教室
19  本日休業	20 まんまカレンダー 茶華道教室	21 まんまカレンダー 書道	22 個人作品作り オカリナ演奏	23 個人作品作り 折り紙教室	24 個人作品作り 誕生会	25 個人作品作り 脳トレーニング
26  本日休業	27 個人作品作り 脳トレ・ゲーム	28 個人作品作り DVD体操	29 個人作品作り ハーモニカ演奏	先月の個人作品 張り子のダルマです！ 		独楽回し 

健康コラム ～不眠～



日本の成人、約5人に1人が不眠に悩んでいると言われています。

寝つきを良くする為には、心と体をリラックスさせることが大切です、色々な方法があります。ストレッチやツボ療法は簡単で有効だそうです。

両耳の先端の線と顔の中心の線をクロスさせた所(頭の頂上)に、「百会(ひゃくえ)」というツボがあります。

このツボを中心に5本の指の腹を使って、頭を手のひらで包むように、優しくマッサージします。

また、腹式呼吸も効果的です。おへその下5cm位の所に意識を持ち、3～5秒かけて鼻からお腹に吸い込み、3秒息を止め、5秒かけて口から吐き出します。5～10回繰り返します。是非試してみてください。

(看護師 輪達)

先月の様子

まんまの新年会☆

ジュースで、乾杯！皆さん、ランチバイキングを楽しみました。



大型カルタ大会・フライパンゲーム

「は～い！」読み上げられたカルタを見つけても、お手玉がカルタの上に乗らないともらえません！悪戦苦闘でした。紙皿のフライパンに乗った目玉焼きをひっくり返したら、次の方へ！



初詣☆ 今年も良い年になりますように・・・
歩行練習で近くの神社へ行ってきました。

あおい新聞 1月号特別企画

「初春！あおい10周年お楽しみクイズ！」に

沢山のご応募ありがとうございました！

応募総数31名様、うち全問正解者24名様でした。全問正解の方には、弊社より心ばかりのプレゼントをお渡ししたいと思っております。

又、今回の応募用紙に、とても素敵な言葉を添えて下さった方がいらっしゃいました。ご紹介させていただきます。

「あおいに来て早10年となりにつけり

愛と一緒に過ぎにつけり」

職員一同感激でした♡ ありがとうございました。



平成24年3月☆まんまだより



弥 生
NO.57

日	月	火	水	木	金	土
	 バレンタインデー	 折り紙教室作品	 おやつ作り 音楽遊び	1 おやつ作り 音楽遊び	2 個人カレンダー 歩行練習	3 個人カレンダー ひな祭り会
4 本日休業	5 個人カレンダー ひな祭り会	6 個人カレンダー ボール体操	7 個人カレンダー 書道	8 個人カレンダー 脳トレーニング	9 共同作品作り 誕生会	10 共同作品作り 棒体操・ゲーム
11 お楽しみ 	12 共同作品作り 書道	13 共同作品作り 脳トレーニング	14 共同作品作り おやつ作り	15 共同作品作り おやつ作り	16 共同作品作り 茶華道教室	17 共同作品作り 誕生会
18 本日休業	19 まんまカレンダー 音楽遊び	20 まんまカレンダー 体操・ゲーム	21 まんまカレンダー 電子ピアノ演奏	22 個人作品作り 折り紙教室	23 個人作品作り ボール体操	24 個人作品作り ハーモニカ演奏
25 本日休業	26 個人作品作り 歩行練習	27 個人作品作り 歩行練習	28 個人作品作り 絵手紙教室	29 個人作品作り DVD体操	30 個人作品作り 脳トレーニング	31 個人作品作り 押し花教室

先月の様子

鬼は～外！
福は～内！



節分会では、皆さんが力を合わせて赤鬼を退治しました！
皆さんの大きな声で、まんまにも沢山の福の神が来てくれた事と思います♡

七福神ついに完成！

1月より共同作品として、皆さんで七福神のちぎり絵を作っていましたが、ついに完成！
「どれが大黒様？」、「これが福祿寿かな？」と楽しく皆さんでお話されています。それを聞きながら7人そろった神様達はにっこり！？



健康コラム ～花粉症～



いよいよ花粉症の季節となりました。日ごろの食生活に気を配ることで体質改善につながります。症状を悪化させない為にも控えた方がよいものがあります。

<高タンパク質食品>

肉、卵、魚卵などの食品を食べ過ぎると消化酵素の分泌が追い付かず、消化するのに時間がかかります。腸に残りやすく、体内で異物として認識され、アレルギーを起こすこともあります。魚に含まれている良質タンパク質はアレルギー反応を抑制する働きがあるので効果的。

<刺激物・アルコール・煙草>

鼻の粘膜の毛細血管を広げて、うっ血や充血を引き起こしやすくなります。その為、鼻づまりがひどくなることもあります。

<糖分>

砂糖は体内で分解される時にビタミンB1を消費するため、砂糖を沢山摂ると多くのビタミンB1が消費され、ビタミン欠乏を起こし、症状を悪化させます。

(看護師 輪達)

アロマ工房からの季節のお話 (たんぽぽ)



春には黄色の花がよく似合います。暖かい日差しの中で鮮やかな黄色のたんぽぽを見つけると、元気がもらえます。

たんぽぽは代表的な日本の野草ですが、明治の時代に野菜として栽培された西洋たんぽぽが、都会の中でも遍く育ってきて、今や日本の在来種にとって代るようになりました。白い花を咲かせる白花たんぽぽもあります。

東北など寒い地方では野菜の少ない春先に重宝され、葉を茹であく抜きをすると、おひたしや天ぷらなどでほろ苦い味が楽しめたそうです。

たんぽぽの根のお茶は昔から漢方にも使われていて、健胃、強壮、催乳、利尿などの作用があるといわれます。

また、根を乾燥させて炒ったものがたんぽぽコーヒーで、本当にコーヒーのような香りが楽しめるお茶になります。カフェインがないので、体に優しく気軽に飲むことができます。



平成24年4月☆まんまだより



卯 月
No.58

日	月	火	水	木	金	土
1 	2 体操・ゲーム 誕生会	3 個人カレンダー 歩行練習	4 個人カレンダー 歩行練習	5 おやつ作り 歩行練習	6 個人カレンダー 歩行練習	7 脳トレーニング 歩行練習
8 お楽しみ 	9 個人作品作り 音楽遊び	10 個人作品作り 歩行練習	11 個人作品作り おやつ作り	12 個人作品作り 音楽遊び	13 個人作品作り 押し花教室 誕生会	14 個人作品作り 書道
15 	16 個人作品作り 茶華道教室	17 個人作品作り 脳トレーニング	18 個人作品作り 書道	19 個人作品作り 折り紙教室	20 個人作品作り 体操・ゲーム	21 個人作品作り 脳トレーニング
22 	23 まんまカレンダー 歩行練習	24 まんまカレンダー ハッピーハワイアンズ 演奏会	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 絵手紙教室	27 まんまカレンダー 脳トレーニング	28 まんまカレンダー 誕生会
29 	30 脳トレーニング DVD 体操					



まんま掲示板



皆さん楽しみにされているお花見の季節がやってきました！
今年の桜の開花は少し遅めようですが、歩行練習をしながらかわいいピンク色の桜の花を見られるといいですね☆
個人作品では、新年度スタートにぴったりのプラ版名札作りや、春らしく折り紙でブーケ作りを予定しています。
久々にハッピーハワイアンズさんの懐メロ演奏会やお馴染みのハーモニカ演奏会もあります。
ぜひ、皆さんの歌声を部屋中に響かせて下さいね♪



健康コラム (血圧下降作用のある杜仲茶)



杜仲の樹皮は昔から「五大漢方薬」の1つで、杜仲の葉に含まれている「杜仲葉配糖体」という天然成分は高血圧の改善に効果的であると言われています。
杜仲葉配糖体が体内に吸収されることで、その成分が副交感神経に働きかけ、抹消血管の周りの筋肉をやわらげることになります。
血管の周りの筋肉がやわらぐと血管が広げられ、血管の中を流れている血液の血流の抵抗(血管壁にあたる圧)を減らすことになり、その結果血圧を穏やかに下げるといわけです。
血圧下降剤に比べると、飲んで即効性は期待できないものの、あくまでも穏やかに働きかける分、副作用などのリスクを心配する必要がないというメリットがあります。

(看護師 輪違)



先月の様子

上手に出来ましたよ！

おこしもの作り

花、ウサギ、富士山など色もきれいに完成しました！
「子供のころによく作ったわ～」とのお声もありました。



折り紙教室

今月はかわいいパンダに挑戦！
かなり難しかったですよ～。



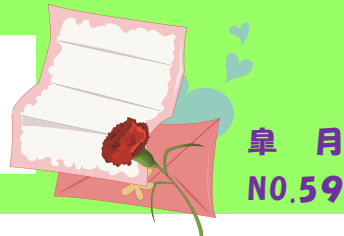
まんま桜

ただ今七分咲き?! 皆さんのお願い事も書かれていますよ。





平成24年5月☆まんまだより



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

健康コラム <目の疲れ>



目の神経は脳からダイレクトにつながっている神経の1つです。
目の疲れはその神経を酷使うことによってピントを合わせる毛様筋という筋肉が疲れてしまうために起こります。

★まばたき

眼をつぶり涙で目を潤すことが大事です。
(涙は水分だけでなくビタミンなどの栄養素も含まれています。)

★髪を生え際などを温める

目が疲れた時は目元からこめかみ、額、髪を生え際にかけてのエリアを温めると楽になります。

目の周りのくぼみに沿って指圧するのも効果的です。(看護師 輪達)

アロマ工房からの季節のお話 (みかんの花)



～みかんの花が咲いている 思い出の道 丘の道～
～はるかに見える青い海 お船が遠くかすんで～

童謡『みかんの花咲く丘』は、懐かしい日本のうたとして、多くの人に親しまれてきました。みかんの花の香りを懐かしく思い出されることでしょう。

5月の連休が終わるとまもなく、みかんなど柑橘類の花が次々と咲き始めます。5弁の花びらの白い花は、とても清楚な印象で、フレッシュで甘く気品のある香りをあたりいちめんに漂わせます。これらの花が咲くのは一年のうちで2週間ほどですが、その香りを思うと、至福のときでもあります。とりわけ、朝早く、そして陽が沈んでからの香りが最高と言われます。

ヨーロッパでもビターオレンジの花・・・日本で言うと橙(だいだい)の花・・・から採れる精油は、古くから香水の原料として、珍重されてきました。たくさん花から少ししか採れないため、高価な精油ですが、アロマテラピーでは不安を鎮めてくれる香りとして知られています。

先月の様子



お花見

「今年は桜が遅かったけど、見られて良かったわ〜♥」と、桜や花桃を見ながらの歩行練習。皆さんとっても良い笑顔でした。



ハッピーハワイアンズ演奏会

素晴らしい生演奏をバックに、皆さん少し照れながらも、気持ち良く唄われていました。唄いながら涙ぐむ方も・・・。青春時代を思い出されたのかもしれませんが♪

新♥職員の紹介です！どうぞよろしくお願いします♥



野村 文子(あや)です！
明るい笑顔と元気で頑張ります！

杉山 博子です！
皆さんと楽しい時間を過ごせたらと思います。





平成24年6月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
	毎朝恒例！ まんま体操	5月の共同作品 新緑で癒されます			1 共同作品作り 脳トレーニング	2 共同作品作り 音楽遊び
3 	4 個人カレンダー 歩行練習	5 個人カレンダー 歩行練習	6 個人カレンダー 書道	7 個人カレンダー おやつ作り	8 個人カレンダー 歩行練習	9 脳トレーニング 体操・ゲーム
10 お楽しみ	11 DVD鑑賞 押し花教室	12 共同作品 DVD鑑賞	13 おやつ作り 歩行練習	14 音楽遊び 歩行練習	15 DVD体操 茶華道教室	16 おやつ作り 歩行練習
17 	18 個人作品作り 父の日会	19 個人作品作り 脳トレーニング	20 個人作品作り 音楽遊び	21 個人作品作り アロマ作品作り	22 個人作品作り 折り紙教室	23 個人作品作り DVD体操
24 	25 まんまカレンダー 書道	26 おやつ作り まんまカレンダー	27 まんまカレンダー DVD体操	28 共同作品作り 絵手紙教室	29 共同作品作り 体操・ゲーム	30 共同作品作り ハーモニカ演奏

健康コラム <食中毒> ～有毒毒植物に要注意～

これから10月頃まで食中毒の時期となります。
一般的な食中毒予防の三原則は、「付けない」、「増やさない」、「死滅させる」食品だけでなく山菜採りなどで誤って有毒植物を食べたことによる食中毒も発生しています。先日スイセンの葉をニラと間違えて食中毒を起こしたニュースがありました。よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

《食用と間違えやすい有毒植物》

- *バイケイソウ → ギョウジャニンニク
- *スイセン → ニラ、玉ねぎ
- *トリカブト → ニリンソウ、モミジガサ
- *紫陽花 → 葉や花が料理の飾りに使われている場合に要注意
- *ジャガイモ → 芽の部分



(看護師 輪違)



まんま掲示板

先月の金環日食はご覧になりましたか？なんと名古屋では、932年ぶりだったそうです。朝の忙しい時間でしたが、「自分の目で確認できて感動！」との職員の声もありました。今月は6日に太陽の前を金星が通過するのが見られるそうです。今年の梅雨入りは遅めに來て欲しいものです。

今月のまんまは、毎年恒例の父の日会でバーベキューを企画中です。又、アロマ工房さんお薦めのかわいいアロマ石鹸を作りま〜す。そして、共同作品は7月に向けて、壁いっぱいヒマワリ畑☆を！おやつ作りでは大好評だったミルク羊羹やミルクもち作りにも挑戦して頂きます。お楽しみに♪



先月の様子

まんま園芸部！

今年も夏野菜を育て始めました！

「どこに植えましょうか？」「もっと苗を離して植えないとダメだよ！」とにぎやかに皆さんと会話しながら、きゅうり、ミニトマト、インゲン豆、シソの葉、ゴーヤ・・・、この夏ゴーヤはきっと素敵なグリーンカーテンでまんまを涼しくしてくれるはずです！



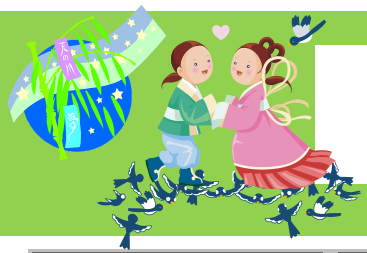
園芸部部長の安生です！
立派な野菜たちが収穫できるよう頑張ります！



歩行練習

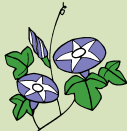
「あ〜いい風だね〜♪」

5月、吉岡公園の木々の緑がとてもきれいです。木陰でやさしい風に吹かれながら、皆さん良い笑顔されていました。歩行練習にはとっても良い季節です。



平成24年7月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
1  本日休業	2 共同作品作り 書道	3 共同作品作り 歩行練習	4 共同作品作り 歩行練習	5 共同作品作り 書道	6 飾り付け 七夕会	7 飾り付け 七夕会
8 お楽しみ 	9 個人カレンダー おやつ作り	10 個人カレンダー 押し花教室	11 個人カレンダー 音楽遊び	12 個人カレンダー 歩行練習	13 個人カレンダー 歩行練習	14 個人カレンダー おやつ作り
15  本日休業	16 個人作品作り 脳トレーニング	17 個人作品作り 歩行練習	18 個人作品作り おやつ作り	19 個人作品作り 音楽遊び	20 個人作品作り 歩行練習	21 個人作品作り 脳トレーニング
22  本日休業	23 まんまカレンダー 音楽遊び	24 まんまカレンダー 体操・ゲーム	25 まんまカレンダー 茶華道教室	26 共同作品作り 絵手紙教室	27 共同作品作り 折り紙教室	28 共同作品作り おやつ作り
29  本日休業	30 共同作品作り ハーモニカ演奏	31 共同作品作り 脳トレーニング	絵手紙教室作品  満開の紫陽花に、 皆さんうっとり  			

健康コラム 《カフェインの効果》

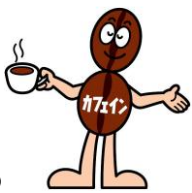
(看護師 輪違)

コーヒー、緑茶などに含まれているカフェインは、摂取量を調節すれば、体に良い作用を起こしてくれるようです。

*玉露(150mg) *紅茶(50mg) *コーヒー(40mg)
*煎茶(30mg) *ウーロン茶(20mg) *香茶、コーラ(10mg)

<カフェインの働き>

- ① 消化促進作用(胃酸の分泌を良くし、食物の酸化を助ける。)
- ② 中枢神経刺激作用(脳を覚醒させ、疲労を回復させる。)
- ③ 強心作用(心臓に刺激を与え、機能を良くする。)
- ④ 利尿作用(摂取後3~5時間は腎臓を刺激し、尿の排泄を促す。)
- ⑤ 血圧上昇作用(中枢神経を活性化することで血圧が上昇する。)



1日300mg程度の摂取であれば大丈夫ですが、500mg以上摂ると急性中毒症を起こすこともあります(一過性で半日以内に回復)ので、飲み過ぎには注意です。

アロマ工房からの季節のお話(どくだみ)



梅雨に入ること、どくだみは白い花をたくさん咲かせます。繁殖力は旺盛で、道端などの少し湿ったところによく自生しています。どくだみ特有の匂いを連想するかたもいらっしゃることでしょう。民間薬としても知られ、十薬という名前でも呼ばれます。十の薬効があるからとも、花びらが十文字の形についているからとも言われます。薬効が高いのは花が咲いているこの時期で、独特の匂いの成分には強い殺菌作用があります。虫刺されや化膿した腫れ物には生の葉が使われてきました。この匂いは乾燥させるとなくなります。乾燥した葉は、便秘を整えたり、高血圧の予防のため、どくだみ茶として親しまれ、また冷蔵庫や下駄箱の脱臭剤としても活用されます。どくだみ自身は良い匂いを持っているわけではないのに、嫌な匂いを消してくれる作用があるのですね。

父の日会

久々にバーベキューをして楽しみました♪皆さん手作りのおにぎり美味しかったですね。おやつには、本物のビールみたいなゼリーで乾杯！午後には、自称「美空ビバリさん」の歌謡ショーで、盛り上がりました♪

先月の様子



生ビールはリンゴのゼリー、黒ビールはコーヒーゼリーです♪

アロマ石鹸作りに挑戦！

石鹸素地にハーブと精油を混ぜて。いい香りだね〜♥と大好評でした。





平成24年8月☆まんまだより



葉 月
N062

日	月	火	水	木	金	土
	まんまのきゅうりでお漬物作ってくださいました！ 		1 個人カレンダー 誕生会	2 個人カレンダー 音楽遊び	3 個人カレンダー 書道	4 個人カレンダー 歩行練習
5 	6 おやつ作り 茶話会	7 個人カレンダー 歩行練習	8 共同作品作り DVD 体操	9 おやつ作り 茶話会	10 体操・ゲーム 絵手紙教室	11 脳トレーニング 個人作品作り
12 お楽しみ 	13 個人作品作り 押し花教室	14 流しそうめん 個人作品作り	15 流しそうめん 個人作品作り	16 脳トレーニング 個人作品作り	17 個人作品作り 音楽遊び	18 夏祭り準備 折り紙教室
19 	20 夏祭り準備 音楽遊び	21 体操・ゲーム 夏祭り準備	22 夏祭り準備 オカリナ演奏	23 夏祭り 	24 夏祭り 	25 共同作品作り おやつ作り
26 	27 共同作品作り おやつ作り	28 共同作品作り ハーモニカ演奏	29 まんまカレンダー 誕生会	30 まんまカレンダー 書道	31 まんまカレンダー DVD鑑賞	おやつ作り ♪みたらし団子♪

まんま掲示板

暑中お見舞い申しあげます

暑い夏がやってきました！まんまの畑ではゴウヤの葉がぐんぐん成長し、緑のカーテンを作ってくれています。夏野菜も、最盛期！日々皆さんと、成長の早さに驚きながら楽しく収穫しています。皆さんもまんまで元気に過ごして頂けるよう、室内の温度調節や飲み物提供等に気を配っていきたいと思います。さて、今月のイベントは？

毎年恒例の「流しそうめん」、またまた手作りのマシーン！？が登場します。「夏祭り」では、盆踊りの練習はすでに始まっていますが、その他にも皆さんに楽しんで頂けるように♥と企画中です。準備のお手伝いもよろしくお願いします！

健康コラム ～ 清涼飲料水 ～

暑い日には、冷たい飲み物は大変美味しいものです。

しかし、甘い物の飲み過ぎにはご注意ください！

500mlペットボトルの清涼飲料水1本は約180Kcalあり、これはご飯茶碗約1杯分のエネルギーに相当します。

糖分は一度に摂り過ぎると血液中の糖分を上昇させます。そうすると体は糖分の濃度を下げようとして、もっと水分を欲しがり再び喉の渇きを感じてしまいます。血糖値が上昇するとインシュリンが分泌され、血糖値を低下させます。インシュリンは体内での脂肪合成を促進させ、体に脂肪を溜めこみやすくしてしまいます。いわゆる太る原因にもなります。これからの時期、水分補給はとても大切なことですが、塩分の多いものは、少しうすめたりするなどして、糖分の摂り過ぎには注意して下さい。

(看護師 輪達)

★七夕会★ まんまでは、「箱の中味はなんでしょう？」ゲームで盛り上がりました。又、歩行練習先で、短冊に願い事を書いて、皆さんで飾って来ました。

先月の様子

♪ 共同作品 ♪

7月はひまわり、朝顔、セミ、金魚など皆さんが意欲的に取り組まれた傑作です！



何を願ひ
しようかな～？



ただ今、海の生き物たちを制作中で～す！



平成24年9月☆まんまだより



長 月
N063

日	月	火	水	木	金	土
<おやつ作り> 手作りのところてんに挑戦しました！ 天突きでいよいよ上手くできましたね。 三杯酢と黒蜜どちらも好評でした！ もっと食べたい～♥のお声もありました。						1 共同作品作り DVD 体操
2 	3 共同作品作り 誕生会	4 共同作品作り 歩行練習	5 共同作品作り 音楽遊び	6 共同作品作り 脳トレ＆体操	7 共同作品作り 歩行練習	8 おやつ作り 共同作品作り
9 お楽しみ 	10 おやつ作り 共同作品作り	11 共同作品作り 誕生会	12 共同作品作り 茶華道教室	13 まんまカレンダー 音楽遊び	14 おやつ作り まんまカレンダー	15 まんまカレンダー 書道
16 	17 個人作品作り 書道	18 個人作品作り 体操・ゲーム	19 個人作品作り 敬老会	20 個人作品作り 敬老会	21 個人作品作り DVD 体操	22 個人作品作り ボール体操
23/30 	24 個人カレンダー 脳トレ＆ゲーム	25 個人カレンダー 押し花教室	26 個人カレンダー ハーモニカ演奏	27 個人カレンダー 誕生会	28 個人カレンダー 折り紙教室	29 個人カレンダー 絵手紙教室

健康コラム ～夏型過敏症肺炎～

毎日暑い日が続き、冷房機器に頼っている毎日ですが体調管理は出来ていますか？熱中症予防の為にエアコンが使われていますが、そのエアコンは大丈夫でしょうか？咳などが出始めたら夏風邪だと決めつけないでください。夏に多く発症し、夏風邪と勘違いしやすい病気として、夏型過敏性肺炎があります。この病気は、ほこりや鳥の糞、カビや細菌を繰り返し吸い込んでしまう事によりそれらへのアレルギー反応の結果肺炎を起こすという過敏性肺炎の中の1つです。カビはエアコンで繁殖していることが多く、夏の間だけに症状が現れるようです。因みにこのカビは浴室、洗面所、脱衣所、台所の流し台、窓付近の畳などに多く、カーペットや寝具などにも繁殖しますので、注意が必要です。掃除をこまめにする事で、防ぎましょう。

(看護師 輪違)

アロマ工房からの季節のお話 (しょうが)

生姜は体を温めるだけでなく、食欲を増進し、消化を助けてくれるので、一年を通して薬味として重宝します。殺菌作用を持ち、魚の臭みを消すことから、お寿司に「がり」は欠かせません。多くの漢方薬にも処方されています。江戸時代、長崎に来たオランダの医師シーボルトは日本の民間療法を母国に紹介しています。その中で、生姜湯や生姜酒を風邪のときに飲むことや、すりおろした生姜を喉やしもやけの湿布に使っていたことを伝えています。肩こりにはスライスした生姜の上からお灸をするという使い方もあるそうです。厄除け魔除けにも使われ、神社の祭りには生姜飴や生姜湯を売る店がたちました。特に生姜糖はお伊勢参りの土産として人気でした。紅茶にすりおろした生姜を適量入れ、蜂蜜や黒砂糖で甘みをつけていただく生姜紅茶は、冷えからくるさまざまなトラブルを予防する健康飲料になります。

先月の様子

<流しそうめん> 暑い夏はこれが最高ですね！楽しんで頂けましたか？



<夏祭り> 皆さんの浴衣姿ホントに素敵でしたね～♥盆踊り、水風船つり、射的など、大盛り上がりの夏祭りでした！



おすまし三人娘さん



手作りうちわで祭りだわっしょい！





平成24年10月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
先月のお誕生会♪ 	1 共同作品作り 体操・ゲーム	2 共同作品作り 歩行練習	3 共同作品作り 音楽遊び	4 まんま大運動会 	5 まんま大運動会 	6 共同作品作り 書道
7 	8 共同作品作り 書道	9 共同作品作り 脳トレーニング	10 共同作品作り おやつ作り	11 共同作品作り 歩行練習	12 共同作品作り 歩行練習	13 共同作品作り おやつ作り
14 お楽しみ 	15 個人作品作り DVD体操	16 個人作品作り 体操・ゲーム	17 個人作品作り 茶華道教室	18 個人作品作り おやつ作り	19 個人作品作り 音楽遊び	20 個人作品作り DVD体操
21 	22 個人カレンダー おやつ作り	23 個人カレンダー 歩行練習	24 個人カレンダー 絵手紙教室	25 個人カレンダー 歩行練習	26 個人カレンダー 折り紙教室	27 まんまカレンダー 体操・ゲーム
28 	29 まんまカレンダー 押し花教室	30 まんまカレンダー 脳トレーニング	31 まんまカレンダー ハーモニカ演奏	先月のおやつ作り 暑い時に、冷たくて甘いあんみつ は、いいな〜♪		

まんま掲示板



秋らしい気候になってきました。
穂を垂らして、黄金色に輝いている田んぼの風景は心とみですが、もうあちらこちらで稲刈りですね。
「実るほど頭(こうべ)を垂れる稲穂かな」ある利用者様の好きな俳句だそうです。とても素敵な句だなと思いました。いつも謙虚な気持ちは大切ですね。
さて、秋分も過ぎ、日が暮れるのも早くなってきました。利用者様のお帰りの際には、足元を明るくする等の細心の注意を払い、これからも安全にお送りするように配慮して参ります。

健康コラム ～目に優しい栄養素～

- ① タウリン(視力低下の予防、疲労物質の蓄積を抑える)**
牡蠣などの貝類、イカ、タコ、魚の血合い、牛乳
- ② タンパク質(体を構成する主成分)**
肉、魚、卵、大豆製品
- ③ ビタミンA(目の粘膜保護、乾燥防止、暗い所での目の動きを良くする)**
人参、カボチャなどの緑黄色野菜、ウナギ、レバーなどの動物性食品
- ④ ビタミンB1(視神経の働きを高める)**
豚肉、ウナギ、レバー、豆類、穀物類
- ⑤ ビタミンB2(目の疲れを防ぐ)**
レバー、卵黄、青魚、大豆製品
- ⑥ ビタミンC(目の充血をとる)**
さつま芋、じゃが芋、キャベツ、ピーマン、ほうれん草
- ⑦ DHA(視神経に働きかけ、目の疲れを防ぐ)**
ブリ、サバ、イワシなどの青魚
- ⑧ アントシアニン(老化防止、炎症を抑える)**
ブルーベリー、ぶどう、イチゴ

私、ブルーベリーです。
目に良い食べ物って色々あるんですよ！

(看護師 輪達)

先月の様子

◆敬老会◆

お食事の前にノンアルコールビールでカンパニー！「初めて飲んだわ。結構美味しいね♥」お食事は助六が大好評でした。



自称、春日井出身のローラです♥
敬老会のお祝いに、エアーピアノで素敵な曲を演奏中！皆さんからの失笑と温かい拍手ありがとう！



感謝状は、それぞれお一人ずつに向けての日頃の感謝の言葉です。社長よりお渡しました。皆さん照れくさそうに、でも読み上げる言葉をしっかり聞いて下さっていました。皆さんにとってこれからも「笑顔のまんま」でありますように。

日	月	火	水	木	金	土
まんま大運動会 ベストスマイル賞 の皆さんです！				1 まんまカレンダー 誕生会	2 まんまカレンダー 音楽遊び	3 まんまカレンダー DVD 体操
4 Zzz... 本日休業	5 共同作品作り 誕生会	6 共同作品作り 体操・ゲーム	7 共同作品作り 書 道	8 共同作品作り おやつ作り	9 共同作品作り DVD 体操	10 共同作品作り 体操・ゲーム
11 お楽しみ 	12 個人カレンダー おやつ作り	13 個人カレンダー DVD 体操	14 個人カレンダー 音楽遊び	15 個人カレンダー 歩行練習	16 個人カレンダー 歩行練習	17 個人カレンダー 脳トレーニング
18 Zzz... 本日休業	19 個人作品作り 茶華道教室	20 個人作品作り DVD 鑑賞	21 個人作品作り おやつ作り	22 個人作品作り 書 道	23 個人作品作り 折り紙教室	24 個人作品作り おやつ作り
25 Zzz... 本日休業	26 共同作品作り ハーモニカ演奏	27 共同作品作り 脳トレーニング	28 共同作品作り 押し花 教室	29 共同作品作り 絵手紙 教室	30 共同作品作り 生バンド演奏	 先月の個人作品

アロマ工房からの季節のお話（紅葉）



今年も木々の葉が赤や黄色に色づく季節です。

陽の光を受けて輝くモミジ、地面にも様々な色や形をした葉っぱが落ちて目を楽しませてくれます。一枚として同じ色、同じ形のものはありません。また、枯葉が落ちるカサッという音や鳥の鳴き声・・・秋は四季の中でも、いちばんしっとりと落ち着いた自然を感じる季節です。

夏から秋の天気は紅葉の色に影響します。猛暑や台風で葉が傷んでしまった年は、色づきがいまひとつと言われます。美しい紅葉となるには、まず多くの糖分が葉に蓄えられていること、そして昼と夜の寒暖の差が大きいことが重要です。空気が澄んでいて、葉が十分に日光を受けるということも必須条件となるそうです。さて、今年の紅葉はいかがでしょうか。実は色づいて落葉してから、香りを放つ葉っぱがあります。みたらし団子のような香り、甘いカラメルの香りといわれる、桂（カツラ）の葉っぱです。きれいなハート型をした葉で、香りも形もよい木です。

健康コラム ～気圧と腰痛の関係～

身体の痛みは気圧の低下により、慢性の痛みが増すなど気圧の変化に影響されます。主な理由として

- ① 自律神経の影響
- ② 神経伝達物質の影響
- ③ 細胞内圧の影響



があります。今回は、③についてお話します。体の細胞はひとつひとつ膜に包まれ、その中は水分で満たされています。低気圧では天気が悪く雨が降ります。細胞の周りの気圧が低くなると細胞は膨張し、傷ついた組織や神経を圧迫しやすくなります。その為、低気圧になると怪我をした所や慢性の痛みが増すのです。特に雨が降り出す前に痛くなり、降った後は弱まると言います。そんな時は無理をしないようにしてくださいね。

（看護師 輪違）

先月の様子

まんま大運動会！毎年大盛り上がりのパン食い競争の他に、「めくってポン！」「ゆらゆら玉入れ」等タイトルも楽しい競技がありました♪皆さんの真剣な顔をご覧ください。



パン食いは、男の意地にかけて負けない！？

ゆらゆらして玉がこぼれちゃうわ～！

生け花教室

「久しぶりに生け花できて、楽しいわ～♡」と笑顔＆真剣な皆さんでした。



皆さん、お上手な方ばかりで、職員は感動でした！





平成24年12月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
Merry Christmas		先月の誕生会 まんまの誕生会は、みんなに歌でお祝いしてもらって、ちょっと恥ずかしいわ。手作りのケーキは、飾りつけも毎回丁寧に工夫されていますね。		 まんまカレンダー 体操・ゲーム		
2 本日休業	3 まんまカレンダー おやつ作り	4 まんまカレンダー ミュージックベル	5 共同作品作り 脳トレーニング	6 共同作品作り 音楽遊び	7 共同作品作り 書道	8 共同作品作り DVD体操
9 お楽しみ	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 個人カレンダー 茶華道教室	13 個人カレンダー 押し花教室	14 個人カレンダー 折り紙教室	15 個人カレンダー おやつ作り
16 本日休業	17 個人作品作り 音楽遊び	18 個人作品作り クリスマス会	19 個人作品作り クリスマス会	20 個人作品作り ハーモニカ演奏	21 個人作品作り DVD体操	22 個人作品作り 脳トレーニング
23 本日休業	24 共同作品作り 絵手紙教室	25 共同作品作り 書道	26 共同作品作り DVD体操	27 共同作品作り おやつ作り	28 共同作品作り 忘年会	29 共同作品作り 忘年会
30 本日休業	31 本日休業	 健康コラム ～便秘薬～ 便秘で悩まされている方は多いと思います。そこでお勧めなのが、 オリーブオイル です。小腸を刺激して腸の運動を促進し、便通を改善する作用があります。毎朝30ml摂取が目安との事です。パンに付けたり、サラダに使用しても良いです。よく便秘薬(コラック)を使用している方がいますが、腸に刺激を与え、無理やり出す為、続けていると腸管の神経の感受性が低下し、徐々に薬の量も増えてしまいます。一番お腹に優しい下剤は 酸化マグネシウム(マグミット、マグラックス) で便の浸透圧を上昇させ、水分を吸着するので、腸を直接刺激しない為、服薬後に腹痛もありません。病院ではまずは、酸化マグネシウムを定期的に服用し、効かない時には刺激性のある下剤(プルゼニド)を処方されることが多いと思います。 (看護師 輪達)				

まんま掲示板

早いもので、カレンダーも残り1枚となりました。
皆様には今年も1年大変お世話になり、感謝申し上げます。
今年は、法改正によりご利用時間が長くなりました。4月当初は、「生活リズムが変わった。」と戸惑われる方が多く、職員もよく話題にあげる事で徐々に慣れて頂けたようです。最近では、「夕日を見ながらの帰りにも慣れたよ。」と、笑われる方も。
今後も皆様のお声をしっかりと受け止め、安心して過ごして頂けるよう努めてまいります。
来年もよろしくお願い申し上げます。



先月の様子



スポーツの秋♪歩行練習

青空に銀杏の黄色が輝いてました！



芸術の秋♪書道

皆さん熱心に取り組まれました。



食欲の秋♪おやつ作り

さつまいもを切って、鬼まんじゅう！

