



平成25年1月☆まんまだより



陸 月
NO. 67

日	月	火	水	木	金	土
 先月の個人作品 門松です。		1  本日休業	2  本日休業	3  本日休業	4 まんまカレンダー 書き初め	5 まんまカレンダー 書き初め
6  本日休業	7 七草がゆ会 個人カレンダー	8 個人カレンダー 脳トレーニング	9 個人カレンダー 新年会	10 個人カレンダー 新年会	11 個人カレンダー おやつ作り	12 個人カレンダー 誕生会
13 お楽しみ 	14 共同作品作り 体操・ゲーム	15 共同作品作り 歩行練習	16 共同作品作り 音楽遊び	17 共同作品作り 音楽遊び	18 共同作品作り 歩行練習	19 共同作品作り おやつ作り
20  本日休業	21 個人作品作り 新春お茶会	22 個人作品作り 新春お茶会	23 個人作品作り ハーモニカ演奏	24 個人作品作り DVD体操	25 個人作品作り 折り紙教室	26 個人作品作り 琴演奏会
27  本日休業	28 共同作品作り 押し花教室	29 共同作品作り DVD鑑賞	30 共同作品作り 絵手紙教室	31 共同作品作り 電子ピアノ演奏	冬至に、ゆず風呂を皆 さんで楽しみました。 いい香りでしたね〜♪ 	

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
「今日も1日楽しかった!」と安心して、笑顔で過ごして頂けるよう、
皆さまとの絆を大切に、職員一同努力して参ります。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
まんま職員一同

健康コラム ～アルコールとコレステロールの関係～

この時期、アルコールを飲まれる機会が増え、食べ過ぎも加え体調を崩されて
いる方も多いと思います。アルコールには、HDL(善玉コレステロール)を増やし、LDL(悪玉
コレステロール)を減らす働きがあります。ビールの苦み成分にはHDLを増やし、肝臓にコ
レステロールや中性脂肪が貯まるのを防ぐ働きがあります。但し、お酒を飲みすぎると、
他の病気にかかるリスクが高まってしまうので、飲みすぎは×です。日本のお酒の適量は
ビール=大瓶1本、日本酒=1合、ウイスキー=ダブル1杯くらいが目安とされます。
皆さん飲みすぎには注意しましょう。

(看護師 輪達)

アロマ工房からの季節のお話(金柑)

「風邪がはやくと金柑が売れる」と言われ、昔から風邪の民間薬として知られています。
金柑はみかんのような小さい果実で、皮ごと食べられるのが特徴です。皮には甘みも栄
養もたくさん含まれます。おせち料理などでは甘露煮が有名ですが、ビタミンCが多く
含まれていますので、皮ごと生で食べる方法が一番良いようです。美肌効果があり、骨
や血管も強くしてくれます。金柑に含まれるカルシウムは果物の中では最も多く、神経
の興奮や緊張を鎮静させる効果もあるといわれます。中国原産の金柑は、室町時代に日
本に伝えられ、「姫橘(ひめたちばな)」という綺麗な名前と呼ばれました。江戸時代に、
中国の商船が遠州灘で遭難し、清水港に漂着したとき、船員が助けてくれた地元の人に
金柑の実の砂糖漬けを贈り、その種が育って日本で広まったという逸話が残っています。

クリスマス会の様子

生バンド演奏や皆さんのハンドベル演奏で
盛り上がりました。そして今年も、
沢山のサンタと赤鼻のトナカイが♪
プレゼント気になって頂けましたか?



私もサンタ
になってみ
たかったの。





平成25年2月☆まんまだより



如 月
NO. 68

日	月	火	水	木	金	土
	 まんま新年会 福笑い傑作集 ベスト5!				1 まんまカレンダー DVD 体操	2 まんまカレンダー 脳トレーニング
3  本日休業	4 節分会  誕生会	5 節分会  誕生会	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 歩行練習	9 個人カレンダー 書道
10 お楽しみ 	11 個人カレンダー 脳トレーニング	12 個人カレンダー 歩行練習	13 共同作品作り 歩行練習	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 DVD 体操
17  本日休業	18 共同作品作り 書道	19 共同作品作り ハーモニカ演奏	20 個人作品作り 茶華道教室	21 個人作品作り 絵手紙教室	22 個人作品作り 誕生会	23 個人作品作り カラオケ
24  本日休業	25 個人作品作り 体操・ゲーム	26 個人作品作り 折り紙教室	27 個人作品作り 大正琴演奏会	28 個人作品作り 押し花教室	一月共同作品 太陽はちぎり絵、 富士山は、 ロールペーパーです。 	

健康コラム

～インフルエンザ かかった時の対処法～

1. 早めに病院へ：発熱後48時間以内に「タミフル」を服用するのが最も有効です。1～2日で解熱します。「タミフル」服用中は、インフルエンザウイルスが感染細胞から外へ出にくくなる為、周りの人への感染もかなり予防できます。
2. 安静、睡眠を十分にとる。
3. 水分を十分にとる。
4. 自宅療養：発熱後5日間（発熱から解熱後3日間）は自宅で過ごす。
5. 解熱剤に注意：カロナールは安全とされています。小児ではインフルエンザ脳症の危険を高める為、パファリン（アスピリン）、ボルタレン、ポンタールなどの解熱剤の使用は厳禁です。大人でもこれらの薬剤は控えた方が無難です。以前の薬が家に残っていても、安易に使用しないで下さい。

（看護師 輪達）

新職員紹介

河村 恵美です
かわむら えみ

一月からまんまで働いてます！
毎日楽しく、皆さんと過ごせるように
頑張ります！

七草がゆを
皆さんと作りました♪

先月の様子



新年会 「今年もよろしくお願いします！」「元気で過ごしましょう！」皆さん笑顔で新年会スタート！楽しい昼食会の後は、双六や福笑いで盛り上がりました！



初詣 願い事叶いますように・・・



新春お茶会
皆さん各自でお抹茶を点てました♪





平成25年3月☆まんまだより



弥 生
NO. 69

日	月	火	水	木	金	土
 今月の生花教室						1 個人カレンダー 書 道
3  本日休業	4 おやつ作り 雛祭り会 	5 個人カレンダー ビューティークラブ	6 個人カレンダー オカリナ演奏会	7 個人カレンダー 音楽遊び	8 個人カレンダー 脳トレーニング (ゲーム)	9 個人カレンダー 書 道
10 お楽しみ 	11 共同作品作り カラオケ DVD 体操	12 共同作品作り おやつ作り	13 おやつ作り 音楽遊び 誕生会	14 共同作品作り 歩 行 練 習	15 共同作品作り おやつ作り	16 共同作品作り 脳トレーニング ゲーム・体操
17  本日休業	18 個人作品作り 茶華道教室	19 おやつ作り マジックショー 誕生会	20 個人作品作り おやつ作り	21 個人作品作り おやつ作り	22 個人作品作り 折り紙教室	23 個人作品作り 電子ピアノ演奏
24/31  本日休業	25 まんまカレンダー 押し花教室	26 まんまカレンダー 歩 行 練 習	27 まんまカレンダー 絵手紙教室	28 まんまカレンダー カラオケ DVD 体操	29 まんまカレンダー ハーモニカ演奏	30 まんまカレンダー DVD鑑賞 (体操)

健康コラム

～肩こりと漢方～



よく冷え症の人や、やせ型の人寒い風や冷房などで、肩こりになることがあります。そういう時には、葛根湯を処方されることもよくあります。葛根湯が有効な肩こりは脊柱にそって縦に凝るもので、首を前後屈した時に不快感が強くなるかどうかで推測がつきます。ただし、葛根湯は麻黄という生薬が含まれている為、胃腸の弱い方や血圧が高い方、虚血性心疾患の方にはあまり用いないほうが良いかと思います。これに対して、首から肩にかけて横に凝る場合は、柴胡という生薬の入った漢方が有効です。肩こりからのぼせ、頭痛、便秘など伴う方には、桂枝茯苓丸や桃核承気湯が有効です。やせ型で疲れやすく、胃腸の調子も悪い肩こりの方には六君子湯や補中益気湯などを使用されることが多いでしょう。まずは、肩こりといってもその原因を可能な限り明らかにすることが大切です。

(看護師 輪違)

節分会の様子 素敵な赤鬼とお福の登場で、盛り上がりました！



鬼は～外！
福は～内！
まんまに春よこ～い！

ガブリ！

恵方巻きを皆さんで手作り！

アロマ工房より季節のお話（ツクシ）

土筆（ツクシ）誰の子 杉菜（スギナ）の子



春一番、陽のあたる土手や野原にツクシが顔を出すようになります。ツクシを油いためや卵とじて召し上がったことがおありでしょう。おかずにするほど採るのは大変です。帰ってからも、指先を真っ黒にして、ツクシの袴をとるという単純作業が待っています。ひと手間もふた手間もかけて食べた早春の味、ほろ苦い美味しさを懐かしく思い出します。春先にツクシが生えて胞子を飛ばし、その役割を終える頃、その後を追うように細かく枝分れした明るい緑色のスギナが出てきます。ツクシとスギナはまるで違った姿形をしていますが、根っこがつながった同じ植物というから不思議です。スギナは繁殖力が旺盛で、洋の東西を問わず、とても身近な野草です。ヨーロッパでは、ホーステール（馬の尻尾）という名前で知られています。収斂作用、止血作用のほか、利尿作用があり、浮腫や腎臓の薬としても利用されたと言います。ミネラルを豊富に含み、健康茶としても飲まれています。

日	月	火	水	木	金	土
 2月の共同作品	1 個人カレンダー 誕生会	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 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 カラオケ DVD 体操
7  本日休業	8 まんまカレンダー 歩行練習	9 まんまカレンダー 絵手紙教室	10 まんまカレンダー 書 道	11 まんまカレンダー 誕生会	12 まんまカレンダー 歩行練習	13 まんまカレンダー 誕生会
14 お 楽 し み 	15 個人作品作り 歩行練習	16 個人作品作り ハッピーハワイアンズ 演奏会	17 個人作品作り 音楽遊び	18 個人作品作り おやつ作り	19 個人作品作り おやつ作り	20 個人作品作り 書 道
21  本日休業	22 共同作品作り 歩行練習	23 共同作品作り 歩行練習	24 共同作品作り 誕生会	25 共同作品作り 押し花教室	26 共同作品作り 折り紙教室	27 共同作品作り 誕生会
28  本日休業	29 共同作品作り カラオケ DVD 体操	30 共同作品作り ハーモニカ演奏	先月のお誕生会 「ケーキとんな風に飾り 付けする」と皆さんと楽 しゅうしました。 	カラオケ風景 皆さん唱歌が懐かしいと喜ばれています。 		

まんま掲示版

この冬は寒さが続いたため、桜の花芽がスムーズに休眠から覚めた地域が多いとのこと、去年より早く満開になりそうですね。
 まんまでは、あちこちの桜や春を見つけに皆さんとできるだけ沢山歩行練習に出掛けたいと思っています❀
 温かい太陽❀で元気パワーを充電しましょう！
 また、4月はお誕生日の方がなんと6人もいらっしゃいます。ケーキの飾り付けを楽しみながら、お祝いしましょう。体重が増え過ぎないように、しっかり体操もして頂きますよ～。



健康コラム

～健康に役立つ運動の仕方①～

今、運動の重要性が見直されています。
 適度な運動は身体の働きを高め、生活習慣病の予防や改善に役立ちます。色々な病気に対しても、積極的に運動療法が薦められています。今回は危険なく運動を行う為の運動強度の決め方についてです。
 中高年になって運動を始める、病気の治療などの為に運動を行う場合には、医師や専門家の指導が必要です。心電図や血圧測定をし、どのくらいの強さまでなら安全かを調べてもらいます。その運動の強さを覚えておいて、その範囲内で運動を行うようにします。病気のない人であれば、運動をした後に脈拍を測定し、安全な運動強度を調べる事も出来ます。年齢別の1分間の脈拍数の限度は、
60代以上=120 50代=125 40代=130 30代以下=135
 ここまでの範囲を目安として、強度の運動を行えばよいかと思います。
 但し無理の無いように運動は行ってください。

(看護師 輪違)
 

新職員紹介 水野 克子です！

3月よりまんまで働いています。
 歌が大好きです！皆さんに笑顔で楽しく過ごして頂けるように、がんばります！
 よろしくをお願いします(^v^)



(カラオケで皆さんと熱唱中！)

先月の様子

雑祭り会

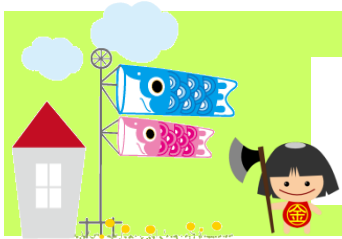
お抹茶を点てたり、和菓子(ねりきり)を手作りしました！



ビューティークラブ

ネイルをおしゃれに♡
 皆さんとっても良い笑顔(*^_^*)でした！





日	月	火	水	木	金	土
 共同作品 桜景色 お誕生会 お祝いプレートを持って♡	 まんまカレンダー カラオケ	 まんまカレンダー 歩行練習	1 共同作品作り 誕生会	2 共同作品作り DVD体操	3 共同作品作り おやつ作り	4 共同作品作り おやつ作り
5 本日休業	6 まんまカレンダー カラオケ	7 まんまカレンダー 歩行練習	8 まんまカレンダー 歩行練習	9 まんまカレンダー 音楽遊び	10 共同作品作り 歩行練習	11 共同作品作り 母の日会 誕生会
12 お楽しみ 本日休業	13 個人カレンダー 母の日会	14 個人カレンダー 脳トレーニング	15 個人カレンダー DVD体操	16 個人カレンダー 書道	17 個人カレンダー 音楽遊び	18 個人カレンダー オカリナ演奏
19 本日休業	20 個人作品作り 歩行練習	21 個人作品作り 歩行練習	22 個人作品作り ハーモニカ演奏	23 個人作品作り 絵手紙教室	24 個人作品作り 折り紙教室	25 個人作品作り 電子ピアノ演奏
26 本日休業	27 共同作品作り 押し花教室	28 共同作品作り ワイガヤ (お楽しみ会)	29 共同作品作り 茶道教室	30 共同作品作り 脳トレーニング	31 共同作品作り 書道	個人作品 桜の風車

アロマ工房からの季節のお話～紫蘇(しそ)～



日本人は昔からシソの香りを好み、葉はもちろん芽生したての芽シソ、花穂や実も余すところなく味わってきました。シソには青シソ、赤シソの他にも、葉の表が緑色で裏が赤い片面シソや、葉がちりめん状になったちりめんシソがあります。

薬草としても広く使われたシソ、漢字では紫蘇と書きますが、『蘇』は、香りが爽快で食欲を高め、人をよみがえらせるという意味があるそうです。特有の爽やかな香りを楽しむには、刺身のつま、薬味、サラダなど生食が一番です。果実酒のようにお酒に漬け込んだり、てんぷらにも使われます。シソの香り成分は熱に弱いので、てんぷらは揚げすぎないのがコツです。シソの実漬物やシソ油の原料に利用され、花穂は穂シソと呼んで、料理の添えものに珍重されます。赤シソの葉で梅干しを赤く染めますが、これは、赤シソのアントシアニン色素が梅に含まれるクエン酸と反応したもので、お酢を使ったお料理やジュースなどでも、綺麗な赤い色を楽しむことができます。

健康コラム ～健康に役立つ運動の仕方②～



それぞれの病気によって、やり方が異なります。参考にして下さい。

高血圧・・・血管を拡張させる為、血管に柔軟性が出て、血圧を下げる効果。

180mmHg/110mmHg を超えない範囲内で行う。1回 20 分くらいから始め、慣れてきたら少しずつ延ばす。週に 2～3 回行う。

高脂血症・・・善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールを減らす。中性脂肪を下げる効果。

50～60%強度の運動を 30 分行い、少しずつ時間を延ばしていく。毎日か 1 日おきに行う。

糖尿病・・・血中のブドウ糖の消費効果。

50～60%強度の運動を 20 分行い、5～10 分休む事を 3 回程度繰り返す。毎日行う事が大切。

心臓病・・・冠状動脈の血流が増加され、血管を拡張したり、汚れを洗い流す効果。

危険の無い範囲で強度の運動を 20～40 分行う。週に 3～4 回が適度。

高尿酸血症・・・弱い運動は、血中の尿酸を減らす効果。

体力の 30～40%くらいのとても楽な運動を 1 日 20～40 分行う。週 3～4 回行い、運動後にスポーツ飲料などで、水分補給を行う。

※「強度の運動」・・・いつまでも続けられそうな感じで、軽く汗をかく程度。(看護師 輪達)

先月の様子



まんま園芸部
がんばってます！

ハッピーハワイアンズさんと夢の共演された方も♪
懐メロを皆さんで、楽しく唄いました！

「桜はいいねえ」と、皆さんとっても良い笑顔でした♡



平成25年6月☆まんまだより



水無月
NO. 72

日	月	火	水	木	金	土
祝♥母の日 お祝いのカーネーションを持って、おすましスマイルでしたね♥						1 個人カレンダー ゲーム
2 	3 個人カレンダー ゲーム	4 個人カレンダー 書道	5 個人カレンダー 歩行練習	6 個人カレンダー 歩行練習	7 個人カレンダー 音楽遊び	8 個人カレンダー DVD体操 (カラオケ)
9 お楽しみ 	10 まんまカレンダー 書道	11 まんまカレンダー おやつ作り	12 まんまカレンダー おやつ作り	13 共同作品作り 音楽遊び	14 共同作品作り 絵手紙教室	15 共同作品作り 脳トレーニング
16 	17 父の日会 (お楽しみ会)	18 個人作品作り 歩行練習	19 個人作品作り 茶道教室	20 個人作品作り 歩行練習	21 個人作品作り ハーモニカ演奏	22 個人作品作り 歩行練習
23/30 	24 共同作品作り 歩行練習	25 共同作品作り 歩行練習	26 共同作品作り 押し花教室	27 共同作品作り 歩行練習	28 共同作品作り 折り紙教室	29 共同作品作り DVD体操 (カラオケ)

まんま掲示板

梅雨入り間近で、気分も下降気味ですね。しかし、まんまでは皆さんのご希望もあり、今月も歩行練習をたくさん予定しました！季節を感じながら、楽しく歩行練習をしましょう。
まんま園芸部では、夏野菜のナス、トマト、キュウリ、ゴーヤなどを育てています。皆さんとても協力的で、水やりや、草取りをやってくださる方も♥
収穫が楽しみです！



<新職員紹介>

高橋佑生（たかはし ゆうき）です！

工作大好き♥21才です。
皆さんにいつも笑顔で過ごして頂けるようにがんばります！



先月の様子



まんま園芸部 顧問!?
きれいな花壇になったぞ。

健康コラム<食中毒>～家庭で出来る食中毒予防のポイント～

- ① 買い物
 - ・消費期限を確認し、新鮮な物を選ぶ。
 - ・肉汁や魚の水分が漏れないように、ビニール袋に入れる。
- ② 保存
 - ・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安)
- ③ 料理準備
 - ・手を洗い、きれいな調理器具を使うこと。
 - ・包丁やまな板は魚や肉を切った後に熱湯で洗う。
- ④ 調理
 - ・タオルや布巾は乾いた清潔な物に交換し、手を洗う。
 - ・十分に加熱する。(中心温度75℃以上1分)
 - ・電子レンジは専用容器で熱の伝わりにくい物は時々混ぜる。
- ⑤ 食事
 - ・手を洗う。
 - ・常温に長く放置しない。
- ⑥ 残った食品
 - ・残った食品を使う時も手洗いを行い、きれいな容器で保存し、再加熱する。



(看護師 輪達)

歩行練習でバラ園へ
形も色も様々なバラを見ながら、皆さんニコニコ笑顔でした。「次々見たくて結構歩いちゃったわ～」とのお声も♪





平成25年7月☆まんまだより



文 月
NO. 73

日	月	火	水	木	金	土
 先月の共同作品「紫陽花」	1 七夕飾り作り ゲーム	2 七夕飾り作り 歩行練習	3 七夕飾り作り 歩行練習	4 七夕飾り付け 歩行練習	5 七夕飾り付け 七夕会	6 おやつ作り 七夕会
7  本日休業	8 個人カレンダー 書道	9 個人カレンダー ビューティークラブ	10 個人カレンダー おやつ作り	11 個人カレンダー 押し花教室	12 個人カレンダー DVD体操 (カラオケ)	13 個人カレンダー 脳トレーニング
14 お楽しみ 	15 個人作品作り 脳トレーニング	16 個人作品作り 歩行練習	17 個人作品作り 音楽遊び	18 個人作品作り 音楽遊び	19 個人作品作り 歩行練習	20 個人作品作り 書道
21  本日休業	22 まんまカレンダー 茶華道教室	23 まんまカレンダー ハッピー・ハワイアンズ 演奏会	24 まんまカレンダー 絵手紙教室	25 共同作品作り 折り紙教室	26 共同作品作り ハーモニカ演奏	27 共同作品作り 電子ピアノ演奏
28  本日休業	29 共同作品作り ワイガヤ会	30 共同作品作り ゲーム	31 共同作品作り せっけん作り	 父の日会♪ちょっと照れながらも職員と笑顔で！		

健康コラム ～熱中症対策（水分）～

水はきちんと飲んでいいるから、熱中症にはならないと思っている方も多いのではありませんか？「一気飲み」は効果的に水分補給は出来ません。人が1回に吸収できる水分の量は、約コップ一杯程度で、それ以上飲んでもうまく吸収されないということになります。特に高齢の方は、喉が渇いていなくても少しづつこまめにコップ一杯程度の水分を摂るのが、効果的な水分の摂り方です。また水分の摂り方にも工夫が必要です。

★外出する機会の多い方や運動をしているような方

スポーツドリンクなどイオンバランスの整ったものがお勧めです。大量に汗をかく為、失ったミネラルバランスを素早く整える作用があります。

★オフィスや自宅など室内で過ごされる方

麦茶、ミネラル入りのお水がお勧めです。

※スポーツドリンクには、糖分が多いので毎日飲んでしまうと糖尿病を招く危険がある為、薄めるなどして飲んで下さい。

(看護師 輪達)



アロマ工房より季節のお話（ラベンダー）

ラベンダーの花の色は、心休まるムラサキ色、香りは清楚で優しく、安眠のための香りとして知られています。北海道富良野町のいちめんのラベンダー畑は有名ですね。

最近ではガーデニングでも、たくさんの種類のラベンダーを楽しむことができるようになりました。

ヨーロッパでは古来より、化粧水や入浴、石鹸の香りとしてもよく利用されてきました。体の汚れだけでなく、不安や迷いなど心の不安も洗い流してくれるとのこと。

アロマテラピーでもラベンダーオイルはとても期待される香りです。

ストレスによる緊張を和らげてくれるだけでなく、抗菌作用や細胞を修復する作用があることが伝えられており、やけどなどのちょっとした傷や化粧品関連でも大活躍するオイルです。



※今月31(水)に、アロマ工房さんの「せっけん作り」体験講座があります。お楽しみに！

先月の様子

歩行練習で紫陽花を見に行ってきました。



父の日会 BBQランチ楽しかったですね～！





平成25年8月☆まんまだより



第 月
NO. 74

日	月	火	水	木	金	土
     ★皆さんの願い事は？				1 まんまカレンダー 歩行練習	2 まんまカレンダー 誕生会	3 まんまカレンダー 歩行練習
4  本日休業	5 流しそうめん 押し花教室	6 流しそうめん 個人作品作り	7 個人作品作り 音楽遊び	8 個人作品作り 音楽遊び	9 個人作品作り 歩行練習	10 個人作品作り おやつ作り
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 夏祭り準備	14 個人カレンダー ビューティークラブ	15 個人カレンダー 夏祭り準備	16 個人カレンダー 夏祭り準備	17 個人カレンダー 夏祭り準備
18  本日休業	19 共同作品作り DVD体操 (カラオケ)	20 共同作品作り 脳トレーニング	21 夏祭り 	22 夏祭り 	23 おやつ作り 折り紙教室	24 共同作品作り 書道
25  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 電子ピアノ演奏	28 おやつ作り わいがや会 誕生会	29 おやつ作り 絵手紙教室	30 共同作品作り DVD体操 (カラオケ)	31 共同作品作り オカリナ演奏



暑中お見舞い 申し上げます

厳しい暑さが続いておりますが、皆さんからはパワーを感じます！
先日なたなばた会では、「美人と出会えるように」「まんまさん、おやつはお団子を出して欲しいです」等々ユニークな願い事が書かれた短冊もあり、読み上げると皆さん大爆笑でした。
今月は、夏祭りや流しそうめん。おやつ作りでは、手作りのところてんにも挑戦して頂きます。8月も暑さを吹き飛ばす楽しいメニューをご用意してお待ちしております！

まんま職員一同

健康コラム ～苦みのある食べ物～

夏は気温が高い為に体がオーバーヒートしやすい状態に……。これを鎮める為には、苦味がある物を食べるとよいと言われています。なぜかという、強心、消炎、止血、解熱、鎮痛作用があり、働き過ぎで疲れた体を正常に戻してくれます。便秘の予防や改善にも良いそうです。

★苦味の食材★

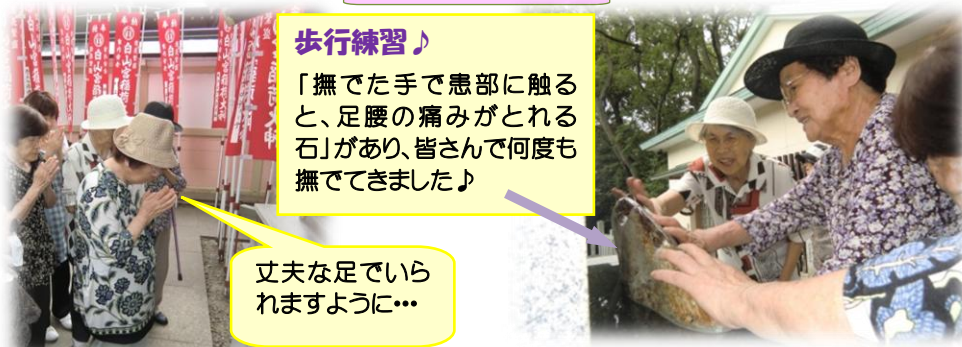
ごぼう、ゴーヤ、魚の内臓、緑茶、紅茶、ビール、コーヒーなど

但し、摂り過ぎは、特に冷え症や胃腸の弱い方は、体を冷やしてしまうので、注意して下さい。又、冷房で体の外から冷やされる事が多い方は、生姜、ニラ、ネギ、七味唐辛子、大葉など胃腸を温めてくれる辛味食材を薬味としてたっぷり摂ると良いかと思えます。

(看護師 輪達)



先月の様子



歩行練習♪

「撫でた手で患部に触ると、足腰の痛みがとれる石」があり、皆さんで何度も撫でてきました♪

丈夫な足でいられますように…

★なたなばた会★ 皆さんが短冊に書いた願い事、叶いますように！
輪投げやボーリングで点数を競いました。皆さん真剣勝負でしたね～。





平成25年 9月 ☆ まんまだより



長 月
NO. 75

日	月	火	水	木	金	土
1 本日休業	2 個人カレンダー 書 道	3 個人カレンダー 誕生会	4 個人カレンダー ビューティークラブ	5 個人カレンダー 誕生会	6 個人カレンダー 音楽あそび	7 個人カレンダー 脳トレーニング
8 お楽しみ 	9 まんまカレンダー 歩行練習	10 まんまカレンダー 歩行練習	11 敬老会 歩行練習	12 敬老会 歩行練習	13 まんまカレンダー おやつ作り	14 まんまカレンダー 棒体操・カラオケ
15 本日休業	16 個人作品作り 敬老会 	17 個人作品作り おやつ作り	18 個人作品作り 茶華道教室	19 個人作品作り 音楽あそび	20 個人作品作り 電子ピアノ演奏	21 個人作品作り ホ-ル体操・ゲーム
22 本日休業	23 共同作品作り ホ-ル体操・脳トレ	24 共同作品作り 押し花教室	25 共同作品作り 絵手紙教室	26 共同作品作り わいがや会	27 共同作品作り 折り紙教室	28 共同作品作り 書 道
29 本日休業	30 共同作品作り ハーモニカ演奏					

健康コラム ～疲労回復・効果のある4つの栄養素～

- ① **ビタミンB1** →糖質をエネルギーに変えます。
(豚肉、ぶり、大豆、ほうれん草等)
- ② **アリシン** →ビタミンB1の吸収を高めます。
(ニンニク、にら、玉ねぎ、ねぎ等)
- ③ **クエン酸** →乳酸を分解します。
(レモン、オレンジ等の柑橘類、梅干し、酢等)
- ④ **抗酸化物質** →疲労が長く続くと体の中の活性酸素が増え、免疫力が低下します。
その活性酸素を防ぐ働きがあります。
(ニンジン、かぼちゃ、ブロッコリー、いも類等)



疲労回復には、食生活がとても重要ですので、1日3食バランス良く食べ、疲れた体を元気にして下さい。

(看護師 輪達)

アロマ工房からの季節のお話 ～フェネル(ういきょう)～

暑い季節でも涼やかに、花火のような黄色い花がそびえ立って咲いています。秋の七草『おみなえし』の花も似ていますが、少し甘い良い香りを持っています。古くから人々の生活に結びついていて、薬としても長い歴史があり、この香りに健胃薬を思い出す方もいらっしゃると思います。フェネルの和名は『ういきょう』、漢字では「茴香」と書きます。これは腐りかけた魚肉に混ぜるとよい香りがよみがえることから、「回香」と呼ばれたことに由来するそうです。良い香りのするふわふわとした葉は、お魚料理に合うハーブとして有名です。生薬に使われるのは種子の部分で、東洋医学では、滞っているものを発散させるという性質を持つといわれます。古今東西、ダイエットのためのハーブとしても注目されてきました。また、母乳の出をよくすることでも知られます。蜂蜜を混ぜると飲みやすいハーブティーとなり、ドイツでは子どもさんの咳止めにも処方されるそうです。

海外では食後のガムの代わりにするというこの種子。インド料理では食後にカラフルな色のシロップでコーティングしたフェネルの種がですが、スーッとした爽やかな香りは食後のお口直しにぴったりです。



先月の様子



流しそうめん 「次、流していいよ～!」「食べ過ぎた～!」と笑顔いっぱいでした。



夏祭り 魚釣り、射的に輪投げは、皆さんが真剣な表情でした。浴衣を着ての盆踊りは、とっても艶やか! 最後は恒例のかき氷でこの夏を満喫して頂けたようでした。

日	月	火	水	木	金	土
9月の誕生会♪ 	夏最後の収穫☆ 	1 個人カレンダー ビューティークラブ	2 運動会準備 書道	3 運動会準備 歩行練習	4 運動会準備 おやつ作り	5 運動会準備 脳トレーニング
6 	7 個人カレンダー DVD体操 カラオケ	8 個人カレンダー 歩行練習	9 個人カレンダー 音楽あそび	10 まんまカレンダー 大運動会 	11 まんまカレンダー 大運動会 	12 個人カレンダー おやつ作り
13 お楽しみ 	14 個人作品作り 歩行練習	15 個人作品作り 歩行練習	16 個人作品作り 電子ピアノ演奏	17 個人作品作り 押し花教室	18 個人作品作り 歩行練習	19 個人作品作り 歩行練習
20 	21 まんまカレンダー 茶華道教室	22 まんまカレンダー 絵手紙教室	23 まんまカレンダー わいがや会	24 共同作品作り 誕生会	25 共同作品作り 折り紙教室	26 共同作品作り DVD体操 カラオケ
27 	28 共同作品作り 書道	29 共同作品作り おやつ作り	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	ちぎり絵作成中! 	

まんま掲示板

まんまでは、来所されると朝のお茶を飲みながら、のんびりタイムがあります。
 そこで、新聞を読んだり、周りの方や職員とお喋りしたりされています。
 先日は、「リニア中央新幹線2027年に名古屋ー東京間を40分で!」の新聞記事を見ながらの会話で盛り上がりました。
 職員:「今は、名古屋から40分だと、蒲郡くらいまでですね。14年後には、東京まで行けるそうですよ〜。」
 Hさん:「すごいねえ〜! 14年後? え〜っと、私100歳かね? もう乗ることないわね〜(笑)」
 Nさん:「あら、そんなことないわよ。私は、乗ってみたいよ。それで、鉄道マンだったお父さんに会ったら、どんな乗り心地だったか知らせたいわ〜。」
 Sさん:「私も、乗りますよ〜。だって120歳まで生きるつもりですからね!」
 全員:「お〜!」
 そして、思わず全員が拍手♪その後で元気に皆さん体操に参加して下さいました。
 7年後の東京オリンピックは、皆さん、まんまでテレビを観ながら応援しましょうね!




健康コラム

自律神経 ~疲れていませんか~

自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあります。
 交感神経は血圧を上げたり、心臓の動きを活発にして、体を緊張させ活動を高める作用、副交感神経は血圧を下げるなどして、リラックスさせる作用があると言われています。季節によっても、春から夏にかけては気圧の低下により、薄い酸素を吸うことで、脈拍が少なくなり、副交感神経が優位となります。逆に秋から冬にかけて気圧が高くなることで濃い酸素を吸うことにより脈拍も上がり、交感神経が優位となります。
 人の体は太陽が昇れば交感神経が優位となり、沈むことで副交感神経が優位になるリズムも持っています。夜更かしをされた時など、早起きをして、朝日をゆっくりと浴びることは、自律神経を安定させるためにもとても良い事です。皆さんも早寝早起きを心掛けてみましょう。

(看護師 輪違)

先月の様子

おやつ作り

餃子の皮に餡子やチーズを挟んで、トースターで焼くだけ! 美味しい! と好評でした。



敬老会

職員の落語、皆さん熱心に聞いて下さいました。「これからも健康で元気に!」との職員挨拶に、「まだまだ若いよ〜!」と皆さん笑顔で乾杯しました♪





日	月	火	水	木	金	土
 皆さん笑顔 動物ふれあい会					1 脳トレーニング 誕生会	2 ゲーム/風船バレー DVD 体操/カラオケ
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 DVD 体操/カラオケ	7 個人カレンダー 音楽あそび	8 個人カレンダー 歩行練習	9 個人カレンダー 歩行練習
10 お楽しみ 	11 まんまカレンダー DVD 体操/カラオケ	12 まんまカレンダー 歩行練習	13 まんまカレンダー 歩行練習	14 まんまカレンダー 歩行練習	15 個人作品作り ビューティークラブ	16 個人作品作り おやつ作り
17 	18 個人作品作り 押し花教室	19 個人作品作り 電子ピアノ	20 個人作品作り 茶華道教室	21 個人作品作り 書道	22 個人作品作り 折り紙教室	23 個人作品作り 歩行練習
24 	25 共同作品作り ハーモニカ演奏	26 共同作品作り おやつ作り	27 共同作品作り 音楽あそび	28 共同作品作り 絵手紙教室	29 共同作品作り わいがや会	30 共同作品作り 書道

健康コラム ～果物の効果～



野菜などに含まれている硝酸は、体内で亜硝酸に変わり、タンパク質食品に含まれるアミンと一緒にすると、胃の中でニトロソアミンという発がん物質が生じます。(特に心配はご無用です。)この時、同時にビタミンCを摂取していればそれを抑えることができます。それがいわゆる「食後の果物」です。果物にはビタミンCが豊富に含まれていますので、食事によって生産が始まっているニトロソアミンに強力なストップをかけてくれるのです。食後の果物は口がさっぱりする、水分を補う、酸味が消化液の分泌を高める効果などの他に、胃がん予防のためにも理にかなった習慣なのです。イチゴ、キウイ、パパイア、柑橘類、メロン等の果物は二日酔いや悪酔い予防にも効果的です。アルコールを沢山飲むと水分不足になりますが、その不足した水分を補給してくれます。さらに、含まれている果糖がアルコール分解を促進して酔いを醒ましてくれます。特に柿に含まれるタンニンにはアルコールの吸収を妨げる働きがあるそうです。ただし、果物の食べ過ぎには注意してくださいね。
 (看護師 輪達)

アロマ工房からの季節のお話 ウコン (ターメリック)



寒くなってお酒を飲む機会が多くなる季節、『飲み会の前後にウコンのドリンク』というコマーシャルを目にします。ウコンが肝臓の機能を助けてくれるので、飲みすぎによる悪酔いの予防が期待できると注目されているようです。ウコンは、カレー粉の黄色いスパイス『ターメリック』として有名です。もともとインドや東南アジアでは、縁起のよいお守りとなるスパイスで、人々の暮らしと密着に関わってきました。スパイス、染料のほかにも、外用薬や化粧用パウダーとして用いられてきました。インドネシアの結婚式では、花嫁と新郎の腕をターメリックで染め、黄色く炊き上げたターメリックライスを振舞ってお祝いをします。日本へは薬用として中国を経て伝えられました。ショウガによく似た形をしています。根の部分には、胃や肝臓、胆のうにより成分があるため、漢方でも使われています。古くからウコン(鬱金)で染めた黄色の布は虫除けになるとされ、高価な漆器や着物を包む布に使われました。伝統的な日本の漬物、たくあんのあの黄色も、ウコンの粉末によって着色されてきたそうです。

先月の様子



歩行練習
 満開のコスモスや紅葉の中で、皆さんうっとり♥きれいでしたね







まんま大運動会
 赤組、白組応援合戦やコップ重ねゲーム、輪送り競争、恒例のパン食い競争等で盛り上がりました。最後は皆さんへチョコレートの金、銀メダル授与式でした！



平成25年 12月 ☆ まんまだより



第 定
NO. 78

日	月	火	水	木	金	土
1 本日休業	2 個人作品作り 歩行練習	3 個人作品作り ビューティークラブ	4 個人作品作り 歩行練習	5 個人作品作り 歩行練習	6 個人作品作り 音楽あそび	7 個人作品作り DVD体操 カラオケ
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 書道	11 個人カレンダー 絵手紙教室	12 個人カレンダー わいがや会	13 個人カレンダー Happy Smile 演奏	14 個人カレンダー ゲーム
15 本日休業	16 まんまカレンダー 茶華道教室	17 まんまカレンダー ハーモニカ演奏	18 まんまカレンダー 押し花教室	19 共同作品作り おやつ作り	20 共同作品作り 電子ピアノ演奏	21 共同作品作り 脳トレーニング
22 本日休業	23 共同作品作り 書道	24 クリスマス会 	25 クリスマス会 	26 共同作品作り DVD体操 カラオケ	27 共同作品作り 折り紙教室	28 忘年会
29 本日休業	30 忘年会 	31 本日休業	 先月の誕生会 大輪の菊&笑顔 			

まんま掲示版

「ん」のつくものを食べると運を呼び寄せる！？

昔は、にんじん、大根、れんこん、金柑など、「ん」がつくものを食べると「運盛り」といって縁起をかつぎました。「いろは〜」の最後である「ん」と掛け、一陽来復（悪いことが続いたあと、ようやく物事がよい方向に向かうこと。）の思いを込めたのでしょう。この「運盛り」、栄養をつけて、寒い冬を乗り切る為の知恵でもありますね。

ところで、「まんま」も「ん」が入っていますね♪。利用者様やご家族様の運気を上げるお手伝いが出来る事を願っております。

来年は、3日が臨時営業、4日より通常営業となります。

皆様、良いお年をお迎え下さい。

そして、来年もどうぞよろしくお願いいたします。

まんま職員一同



健康コラム ～スキンケア～

これからの季節、皮膚の乾燥が気になる方も多いのでは…？

皆さんも室内の加湿や保湿クリームを塗るなどのスキンケアをされているかと思います。

皮膚は新陳代謝によって小さなトラブルを解決しながら、健康な状態を保つ力を持っています。症状がない時に保湿クリームを使用していると、人間の体が持っている皮脂を分泌する力が弱くなり、皮膚の老化を早めることにもなりかねません。皮膚の乾燥状態をみて、量や回数を調節するなどして下さい。皮膚は、約4週間周期で生まれ変わります。代謝がきちんと行われるように睡眠やたんぱく質、ビタミンなどの栄養素を十分に摂取しましょう。そして、紫外線や煙草を避け、適度に清潔にしておくこと、特別な病気が無い限りは皮膚の力に任せることが最適（基本的）なスキンケアとも言えますね。

（看護師 輪達）



先月の様子

歩行練習

空気は冷たかったですが、青空の元で皆さんが紅葉を楽しめました。



職業体験の中学生と一緒に♪

車椅子押してくれて
ありがとね♡

折り紙教室

今回は、もみの木とサンタクロース♪すっかりクリスマス気分でした。

皆さん真剣に
取組み中…。

