



平成26年1月☆まんまだより



睦 月
NO. 79

日	月	火	水	木	金	土
ゲートボール大会 見事なショットで 笑顔の皆さん♪			1	2	3 個人作品作り 書き初め・誕生会	4 個人作品作り 書き初め
5	6 個人作品作り ゲーム	7 七草がゆ DVD 体操・カラオケ	8 個人作品作り 新年会	9 個人作品作り 新年会	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 お楽しみ 	13 個人カレンダー DVD 体操・カラオケ	14 個人カレンダー おやつ作り	15 個人カレンダー 音楽遊び	16 個人カレンダー 音楽遊び	17 まんまカレンダー 新春お茶会	18 まんまカレンダー 新春お茶会
19	20 まんまカレンダー 押し花教室 誕生会	21 まんまカレンダー ビューティークラブ	22 まんまカレンダー 電子ピアノ演奏	23 共同作品作り 絵手紙教室 誕生会	24 共同作品作り 折り紙教室	25 共同作品作り 脳トレ・カラオケ
26	27 共同作品作り おやつ作り	28 共同作品作り DVD 体操	29 共同作品作り オカリナ演奏	30 共同作品作り おやつ作り	31 共同作品作り ハーモニカ演奏	

謹んで新春のお喜びを申し上げます
午（うま）年はひとつの頂点と言われ、下降していたものが
上昇したり、その逆もある変動の年と言われています。
2014年、どのような年になることでしょうか？
まんまは、今年も皆様に和やかに楽しく過ごして頂ける
「笑顔になれる場所」を目指して精一杯努力してまいります。
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 ～飲み過ぎにご注意！ 二日酔い対策～



この時期、年末年始とついつい飲み過ぎて二日酔いになる方も多いのでは？
二日酔いを引き起こす原因がアセトアルデヒドという物質でアルコールが肝臓で分解さ
れる過程で発生する有害物質のようです。このアセトアルデヒドが急激に体内に増える
ことによって頭痛や嘔吐などの二日酔い症状が引き起こされるのです。ビタミンCには
アセトアルデヒドの分解を促進する働きがあり、二日酔いを防ぐには飲酒前、後にビタミ
ンCを摂っておくことで、症状は軽く済むかもしれませんね。またアセトアルデヒドの分解
にはビタミンB群のナイアシン（ニコチン酸）も使われます。つまり、お酒を飲むならビタ
ミンB群、Cをたっぷり補給する事をお勧めします。くれぐれも飲み過ぎにはご注意ください！
（看護師 輪違）

アロマ工房からの季節のお話 ～難を転じる・・・南天(なんてん)～



千両、万両、南天・・・冬枯れの季節に赤い実を見つけると、気持ちが明るく
なります。お正月の飾りにも必ず登場し、重宝されています。中でも南天は『難を転
じて福となす』という語呂合わせがよく知られ、縁起の良い木として愛されてきまし
た。その昔、江戸では、南天を植えれば火災を避けられるとされました。厄除けの意
味でも多くの家の玄関先に植えられるようになりました。そして、枕の下に南天の葉
を敷くと悪夢を見ないという言い伝えが残っているそうです。お祝いのお赤飯には、
南天の葉が茎ごと添えられます。また、南天の葉には殺菌作用があり、お赤飯の腐敗
を抑えることができたと考えられます。なんと江戸時代の文学に『大きな重箱に南天
を敷いて赤飯をつめる』という表現があり、古くから使われていたことが伺えます。
また、果実を乾燥させた南天実（なんてんじつ）は、生薬として、喉の痛みや咳止め
など、呼吸器の不調に用いられてきました。今では、のど飴にも配合されていますね。

クリスマス会の様子





平成26年2月☆まんまだより



如月
NO. 80

日	月	火	水	木	金	土
新年会で、 獅子舞登場！ 						1 個人カレンダー 節分会
2  本日休業	3 おやつ作り 節分会 誕生会	4 個人カレンダー DVD 体操 カラオケ	5 個人カレンダー 書道	6 個人カレンダー 誕生会	7 個人カレンダー 音楽遊び	8 共同作品作り ゲーム
9 お楽しみ 	10 共同作品作り 書道	11 共同作品作り おやつ作り	12 共同作品作り 歩行練習	13 共同作品作り 電子ピアノ演奏	14 共同作品作り おやつ作り 	15 共同作品作り カラオケ
16  本日休業	17 個人作品作り 茶華道教室	18 個人作品作り 押し花教室	19 個人作品作り 音楽遊び	20 個人作品作り 歩行練習	21 おやつ作り 絵手紙教室 誕生会	22 個人作品作り 書道
23  本日休業	24 まんまカレンダー 脳トレーニング	25 まんまカレンダー ビューティークラブ	26 まんまカレンダー わいがや会	27 まんまカレンダー ハーモニカ演奏	28 まんまカレンダー 折り紙教室	

新年会の様子

今月は節分会に鬼がやってくるかも！？とのうわさ

ですよ。さてどうなることでしょうか？(〃_〃)

今回は、毎年恒例「まんま新年会」の様子
大公開です！皆さんと一緒に職員も
大盛り上がりでした♪



鍋パーティー♪「皆で食べると美味しいね。
おかわりちょうだい！(〃〃)」

今年もよろしくお願いします。カンパ〜イ♪

ふわふわ風船ゲーム！
うちわで〆〆〆相手陣地に風船を沢山入
れたチームの勝利です！皆さんの真剣勝
負の様子をご覧ください(ゝv)



今年は、皆さんの無病息災
を願って獅子舞が登場！パ
ストショットは↑↑を見て下
さいね♪



最後は、皆さんで今年もまんまる笑顔で過せますよ
うに！と大きな丸を両手で作って、はいポーズ！

健康コラム ～ビタミンの摂り方～



ビタミンは体調を整える潤滑油として欠かせないものです。

風邪をひきやすい、目が疲れる、肌荒れが気になるのはビタミン不足かも…。

改善の為にサプリメントに頼る人も増えていますが、単品剤が多く脂溶性ビタミン
は摂り過ぎると過剰に蓄積され副作用もあるようです。

ビタミンA →頭痛、吐き気等、妊娠初期は胎児に影響も

ビタミンD →下痢、吐き気等

ビタミンE →軽度の肝障害等



サプリメントはあくまで補助的なものなので、天然ビタミンにはおよびません。食事では過剰症が起こる事はほとんどないので、ビタミンは食事から摂るのが一番です。それは食べ物に含まれるビタミンや栄養素は一つではないからです。例えば、ほうれん草にはビタミンAやB1、B2の他にミネラル、食物繊維など、ブロッコリーにはビタミンA、B1、B2、Cの他にミネラル、カリウム等が複合的に含まれています。それはどの食物にも言えることですので、バランスの良い食事を心掛けて、体調を整えて下さいね。

(看護師 輪達)

その他先月の様子



春の七草がゆ
「昔は、作ってましたね〜。」



新春お茶会
皆さんにお抹茶を点てて頂きました。
和菓子も美味しかったですね。



初詣
皆さん何をお願いしましたか？



平成26年3月☆まんまだより



弥生
NO. 81

日	月	火	水	木	金	土
先月のお誕生会 ハッピーバースデー♪の歌 でいつもお祝いしています。 皆さんちょっと照れながらも 良い笑顔されています♡。						1 個人カレンダー DVD 体操 カラオケ
2 	3 雛祭り会 	4 雛祭り会 	5 個人カレンダー 誕生会	6 個人カレンダー 書道	7 個人カレンダー 絵手紙教室	8 個人カレンダー おやつ作り
9 お楽しみ 	10 個人カレンダー 音楽遊び	11 個人カレンダー ビューティークラブ 誕生会	12 まんまカレンダー わいがや会	13 まんまカレンダー 音楽遊び	14 まんまカレンダー OA 楽団演奏	15 まんまカレンダー ゲーム
16 	17 個人作品作り 押し花教室	18 個人作品作り 電子ピアノ演奏 誕生会	19 個人作品作り 茶華道教室	20 個人作品作り 歩行練習	21 個人作品作り おやつ作り	22 個人作品作り ボール体操
23 	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 オカリナ演奏	27 共同作品作り ハーモニカ演奏	28 共同作品作り 折り紙教室	29 共同作品作り 脳トレーニング
30 	31 共同作品作り 誕生会					

アロマ工房より季節のお話 ～キンセンカ～



日本では『キンセンカ』という名で親しまれている『ポットマリーゴールド』まだ寒い早春から咲き始めます。『キンセンカ』は漢字で書くと『金盞花』、盞には盃（さかずき）の意味があり、花の色と形を『金の盃』にたとえました。濃いオレンジ色から黄色まで色のバリエーションが豊富で育てやすいため、花壇の花としても親しまれています。数ヶ月にわたり花を咲かせ続けることから「長春花」「常春花」という別名があります。「冬知らず」と呼ばれる一重の小ぶりな種類もあります。太陽を思わせるような明るいオレンジ色はいわゆるカロテンの色、花の持つパワーを感じさせます。日の出とともに花を開き、ひまわりのように太陽の方向へ花を向け、日暮れに花を閉じます。シェイクスピアは冬物語の中で、「お日様と一緒にベッドに入り、お日様とともに泣きながら起きる花」と表しました。ハーブ療法では、皮膚や消化器、婦人科系のトラブルに使われ、万能薬とされています。

健康コラム ～栄養効果を高める食べ合わせ～

普段何気なく食べている食品も組み合わせによって、相乗効果が期待できる食べ方が色々あります。

●青魚 + ショウガ、しそ、昆布 →血栓をできにくく血圧を正常に保つ効果あり。
(コレステロールを下げる。) (血液をきれいにする)

●牛乳 + シイタケ →ビタミンDがカルシウムの吸収利用をしやすくする。(骨粗しょう症)

●酢 + ウナギ →心身ともに活力を取り戻せる効果あり。(神経症)

●豚肉 + レモン + ヨーグルト →美肌をつくるビタミン類とヨーグルトのタンパク質を組み合わせる事で美肌効果あり。
(ビタミンA,B1 B2,E) (ビタミンC) (ビタミンを吸収しやすくする。)

但し、バランスの良い食事を心掛けて下さいね。普段の食事の中で取り入れてみてはどうでしょう。
(看護師 輪達)

節分会の様子



日	月	火	水	木	金	土
先月のお誕生会 		1 共同作品作り 歩行練習	2 共同作品作り 歩行練習	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 体操・ゲーム
6  本日休業	7 共同作品作り 歩行練習	8 共同作品作り 誕生会	9 共同作品作り 歩行練習	10 まんまカレンダー 音楽あそび	11 まんまカレンダー 書道	12 まんまカレンダー 誕生会
13 お楽しみ 	14 個人カレンダー おやつ作り	15 個人カレンダー 茶華道教室	16 個人カレンダー 音楽あそび	17 個人カレンダー 電子ピアノ演奏	18 個人カレンダー 脳トレーニング	19 個人カレンダー 押し花教室
20  本日休業	21 個人作品作り わいがや会	22 個人作品作り ハーモニカ演奏	23 個人作品作り 誕生会	24 個人作品作り 絵手紙教室	25 個人作品作り 折り紙教室	26 個人作品作り おやつ作り
27  本日休業	28 個人作品作り 誕生会	29 個人作品作り ビューティークラブ	30 個人作品作り 脳トレーニング	ビューティークラブ ネイルやフェイシャル で皆さん楽し そう♪   		

まんま掲示版

桜の開花宣言もあり、ついにお花見の季節がやってきましたね！まんまは、この機会を逃さずに皆さんとお花見をしながらの歩行練習を企画しております。「花より団子」の方もいらっしゃるようですが、季節を感じながら楽しく体力もつけていきましょう。

又、4月はお誕生日を迎える方が沢山いらっしゃいます。手作りのケーキは、毎回飾り付けを担当してくださるメンバーで変わるので、それも楽しみです♪

健康コラム ～喉の痛みを和らげる簡単テク～



喉が痛い時、皆さんはどうしますか？原因は風邪や煙草、乾燥などによる炎症等があり、何が原因かということとはわからないですね。

そこで、喉の痛みや腫れに効果があり、痛みを抑える方法をアメリカの健康サイト「Health」を元に紹介します。

- ① 炎症止めを飲む→まずは、家庭で常備してある炎症止めを飲んでみましょう。
- ② 薬用ドロップやのど飴→喉が痛む時は、必ず常に喉を潤しておくことが必要。
- ③ 常に水分で体内を潤す→喉の炎症や腫れやがある時は、常に体内も水分が足りている状態が大切です。身体が欲する物を飲みましょう。
- ④ お茶を飲む→紅茶、緑茶、ハーブティなどの温かい飲み物。特に小さじ一杯の蜂蜜を入れて飲むと殺菌効果が高まります。
- ⑤ チキンスープ→アメリカでは昔から風邪を引くとチキンスープ。薄い塩分が含まれていて、そのナトリウムが炎症を抑え、栄養分も豊富な為、早く治ります。
- ⑥ マシュマロ→マシュマロの中に含まれるゼラチンが腫れて炎症を起こした喉を柔らかく覆ってくれます。
- ⑦ 塩うがい→温かいお湯に小さじ半分を入れてうがい。喉がしみて痛む時は、それに蜂蜜を加えて下さい。

(看護師 輪達)

先月の様子

ひな祭り会

ちらし寿司を作ってお祝いしました♡おやつのお団子も美味しかったですね～。職員もお雛様に大変身！皆さんどうですか？



カンパニー♪
 手作りのちらし寿司美味しかったよ。職員さんのお雛様、可愛かったわよ～！








日	月	火	水	木	金	土
先月の誕生会の様子 ひなたぼっこ				1 個人作品作り 書道	2 個人作品作り DVD体操	3 個人作品作り おやつ作り
4 	5 個人作品作り 端午の節句会	6 個人作品作り おやつ作り	7 個人作品作り カラオケ	8 個人カレンダー 脳トレーニング	9 個人カレンダー 音楽あそび	10 個人カレンダー 母の日会
11 お楽しみ 	12 個人カレンダー 母の日会	13 個人カレンダー 電子ピアノ演奏	14 個人カレンダー 絵手紙教室	15 共同作品作り 歩行練習	16 共同作品作り 書道	17 共同作品作り 誕生会
18 	19 共同作品作り 茶華道教室	20 共同作品作り 押し花教室	21 共同作品作り オカリナ演奏会	22 共同作品作り 歩行練習	23 共同作品作り 折り紙教室	24 共同作品作り おやつ作り
25 	26 共同作品作り おやつ作り	27 共同作品作り 歩行練習	28 まんまカレンダー わいがや会	29 まんまカレンダー ビューティークラブ	30 まんまカレンダー ハーモニカ演奏	31 まんまカレンダー カラオケ

健康コラム ～蜂に刺されたら～

蚊に刺されたり、ノミやダニなどにかまれた時赤くなりますが、これはアレルギーの一種なのです。蚊やノミ程度ならば気にする事はありませんが、注意して欲しいのは蜂です。

蜂の毒にはアレルギーがあるので、過去に刺された経験があると、人によっては、二度目には意識を失ったり呼吸困難などのショック症状、いわゆるアナフィラキシーショックを起こし、危険な状態になる事があります。因みに、蜂に刺された時は慌てずに、爪ではじき飛ばすようにして取りましょう。残っている針を手でつまんで取ると、針に付いている毒の袋を押し出すことになり、さらに毒液が体内に入ることもあります。刺されたら、抗ヒスタミン軟膏が効果的ですが、なければ取りあえず水で冷やす事が肝心です。又、病院で受診すると安心ですね。山などにお出かけされる時は、虫よけスプレー等の準備をお忘れなく！

(看護師 輪違)

アロマ工房からの季節のお話（桑の葉）

今回は健康茶としても良く目にする桑の葉についてご紹介します。

桑の葉は、年に6回も収穫できるという強い生命力を持ち、

蚕が食べる唯一の植物として、日本の絹の生産を支えてきました。

欧米ではマルベリーと呼ばれ、糖の吸収を抑える効果で一躍有名になりました。

日本でも鎌倉時代に、栄西禅師が「喫茶養生記」という書物の中で、桑の葉を取り上げ飲水病（今の糖尿病）の人に飲用を勧めていたことが知られています。

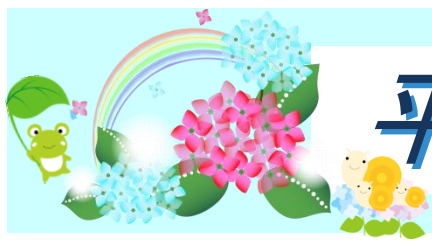
桑の葉茶は日本茶に近い味わいで、飲みやすいお茶です。糖分の取りすぎが気になる方は、食事や間食の30分前を目安に飲むのがおすすめです。気にならない方も、好きなタイミングで栄養補給することができます。鉄分等のミネラルやクロロフィルを含み、貧血気味の方にもおすすめです。

また桑の根の皮は、漢方では「桑白皮（ソウハクヒ）」と呼ばれ古くから利用されてきました。現在では美白などの美容成分として、化粧品によく配合されています。



先月の様子





平成26年6月☆まんまだより



水無月
NO. 84

日	月	火	水	木	金	土
1 本日休業	2 まんまカレンダー 脳トレーニング	3 まんまカレンダー ゲーム	4 まんまカレンダー 歩行練習	5 まんまカレンダー 歩行練習	6 七夕飾り作り ゲーム	7 七夕飾り作り 脳トレーニング
8 お楽しみ お楽しみ	9 個人カレンダー 歩行練習	10 個人カレンダー 絵手紙教室	11 個人カレンダー おやつ作り	12 音楽あそび 個人カレンダー	13 個人カレンダー 父の日会	14 個人カレンダー DVD体操
15 本日休業	16 個人作品作り 茶華道教室	17 個人作品作り ビューティークラブ	18 個人作品作り 脳トレーニング	19 個人作品作り DVD体操	20 個人作品作り 歩行練習	21 個人作品作り おやつ作り
22 本日休業	23 共同作品作り DVD体操	24 共同作品作り ハーモニカ演奏	25 共同作品作り 押し花教室	26 共同作品作り 電子ピアノ演奏	27 共同作品作り 折り紙教室	28 共同作品作り ゲーム
29 本日休業	30 共同作品作り 脳トレーニング					

まんま掲示板

まんまでは、夏野菜を育て始めました！

今年は、ミニトマト、ナス、しし唐、ゴーヤなどです！さて、今年はどうなることでしょうか？職員と一緒に草取りをして下さる方大募集！土いじりの好きな方、ぜひご協力ください。大きく、美味しく育てけるといいですね♡これがまんま菜園の写真です。左下にいる3人の小人が、毎朝皆さんをお迎えしています。

実は、この小人たちは、結構人気者なんです。頭を撫でてあげたり、「おはよう！」と笑顔で挨拶して下さる方もいらっしゃいます(^_^)



皆さん、いつも僕たちに声掛けてくれてありがとうございます♪

健康コラム ～お腹が鳴るのは？～



胃は筋肉で出来た袋です。伸縮を繰り返して、食べ物を動かし、消化液によく混ざるように運動します。空腹になり、血中の糖濃度が低下すると、脳がこれを感知し、脳はいつ糖分が入ってきても良いように胃の中の物を十二指腸に送り出すように指示を出します。胃の中には、前に食べた物や唾液と一緒に飲み込んだ少量の空気が多少残っており、胃の伸縮運動で中の空気が圧縮されて、狭い胃の出口から、腸に移動する時にグーグーと音が鳴ります。この空気が『腹の虫』の正体です。お腹が鳴りそうになった時、息を吸い、お中を膨らませ、内側から空気の圧力で胃の収縮運動を抑えれば良いので腹式呼吸の要領で、胃の中に空気を貯めれば抑えることができるというわけです。試してみてくださいね。

(看護師 輪達)

先月の様子



母の日会は、「新聞ビリビリゲーム」「ボール来い来いゲーム」で盛り上がりました！まんまから日頃の感謝♡を込めての小さなプレゼントはいかがでしたか？

満開のバラを見ながらの歩行練習でしたね。





平成26年7月☆まんまだより



文 月
NO. 85

日	月	火	水	木	金	土
 父の日 家族写真		1 個人カレンダー ボール体操	2 個人カレンダー 音楽遊び	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 脳トレーニング
6  本日休業	7 個人カレンダー 七夕会	8 個人カレンダー 七夕会	9 まんまカレンダー おやつ作り	10 まんまカレンダー 書道	11 まんまカレンダー 絵手紙教室	12 まんまカレンダー おやつ作り
13 お楽しみ 	14 個人作品作り カラオケ	15 個人作品作り 歩行練習	16 個人作品作り オカリナ演奏	17 個人作品作り カラオケ	18 個人作品作り 電子ピアノ演奏	19 個人作品作り ゲーム
20  本日休業	21 共同作品作り おやつ作り	22 共同作品作り 書道	23 共同作品作り 茶華道教室	24 共同作品作り 押し花教室	25 共同作品作り 折り紙教室	26 共同作品作り お裁縫&ゲーム
27  本日休業	28 共同作品作り ハーモニカ演奏	29 共同作品作り ビューティークラブ	30 共同作品作り 脳トレーニング	31 共同作品作り DVD体操	 おやつ作り「若鮎」	



アロマ工房より季節のお話 ～くちなし～

くちなしは、早春の沈丁花、秋の金木犀とならび、香りの良い花木として親しまれています。濃い緑のつややかな葉が美しい常緑の低木です。初夏、梅雨の季節、甘い芳香を持つ白い花をたくさんつけます。真っ白な花はやがて黄色っぽく変わっていきます。秋も深まってくると、くちなしの実が赤黄色に熟します。熟しても口を開かないことから「くちなし」の名前がつけました。バラのような八重咲きもありますが、八重咲きには実がなりません。西洋や香りの世界では、「ガーデニア」の名前で通っています。

くちなしの実を乾燥させたものは、『山梔子（さんしし）』と呼ばれる漢方薬です。消炎、鎮痛のほか、肝臓を強壮して、気持ちを落ち着ける薬効が知られています。また、日本では江戸時代から、食品を黄色に染める着色料として、栗やさつまいものきんとん、たくあん漬けなどに使われてきました。そういえば、この地方には、端午の節句の出世飯として、くちなしでもち米を黄色く色付けし、黒豆を入れて蒸す『黄おこわ』があります。ちなみに、碁盤や将棋盤の脚はくちなしの実をかたどっており、対局中は助言無用という意味があるそうです。



健康コラム ～食中毒（ペットボトルの飲み残しに注意）～

細菌の多くは気温 30 度以上になる夏季に最も活発に増殖します。ペットボトルに口を付けて飲むとその際に付着する「黄色ブドウ菌、レンサ球菌」などの常在菌がボトル内に移動し、得意糖分を多く含んだジュース類の溶液の中で、増殖をしています。ペットボトル飲料を飲む時に意識したいポイントは、

- ◆ 一度口にした物は短時間で飲みきる。（4～5 時間を目安）
- ◆ 数回に分けて飲む時はコップを使用して残りは冷蔵庫で保管する。
- ◆ どうしても持ち歩く必要がある時はミネラルウォーターを選ぶのが安全。（ミネラルウォーターは、糖質を初めとした栄養分が少ないが、麦茶は、腐りやすい為注意が必要）
- ◆ 部屋や車中に置き忘れない。（雑菌が増殖する際に二酸化炭素を発生させる為、長時間放置された場合等破裂するおそれもある。）

因みに、ある 7 日間の実験結果では、オレンジ＞麦茶＞コーヒー＞緑茶＞水でした。これからの季節、熱中症予防でも重要な水分補給ですが、その水分補給時の食中毒にも気を付けて下さい。

（看護師 輪達）



先月の様子



歩行練習で一面の紫陽花にうっとり♪



父の日 カンパニー♪手作りおにぎりやBBQで楽しんで頂きました。



私達のおにぎりも上手だろ！



テントで日陰作ってま～す！



先月の共同作品「紫陽花」。ペーパーロールを沢山並べて素敵な立体の作品に♪





平成26年8月☆まんまだより



葉月
NO. 86

日	月	火	水	木	金	土
★個人作品★ ピースのフレッシュ				★歩行練習★ ソフトクリーム 食べて休憩中!	1 個人カレンダー 脳トレーニング	2 個人カレンダー 歩行練習
3 本日休業	4 個人カレンダー ゲーム	5 個人カレンダー 書道	6 個人カレンダー 音楽遊び	7 個人カレンダー 音楽遊び	8 おやつ作り カラオケ	9 おやつ作り DVD体操
10 お楽しみ 	11 流しそうめん 個人作品作り	12 流しそうめん 個人作品作り	13 おやつ作り 個人作品作り	14 個人作品作り 絵手紙教室	15 夏祭り準備 個人作品作り	16 夏祭り準備 個人作品作り
17 本日休業	18 おやつ作り 夏祭り準備	19 夏祭り 	20 夏祭り 	21 共同作品作り 押し花教室	22 共同作品作り 折り紙教室	23 共同作品作り 脳トレーニング
24/31 本日休業	25 共同作品作り カラオケ	26 共同作品作り 電子ピアノ演奏	27 共同作品作り ビューティークラブ	28 まんまカレンダー ハーモニカ演奏	29 まんまカレンダー 書道	30 まんまカレンダー 誕生会

暑中お見舞い 申し上げます



梅雨が明けたと思ったら、気温が35℃以上になる日もあり、身体がこの暑さについていけず、体調を崩す方もおられるのでは？

まんまでは、室内でも皆様に楽しんで頂けるよう、
今月は流しそうめんや夏のイベントの夏祭りを
準備中です！

まんまの夏野菜の収穫も楽しみつつ、
元気に過ごして頂きたいと思います。



まんま職員一同



健康コラム ～市販の点鼻薬の注意点～

市販で売られている点鼻薬の中には、血管収縮剤が含まれているものがあります。これが含まれていると、鼻の粘膜に早く吸収され、粘膜が収縮する為鼻づまりには即効性があり、数分で気持ち良く鼻が通ります。適切に使用すると、非常にいいお薬なのですが、適用するとだんだんと効力がなくなり、さらに連用するようになります。すると遂には、鼻の粘膜が腫れてしまい、さらに鼻づまりがひどくなってまた使ってしまうという悪循環が起こります。これを「点鼻薬性鼻炎」と呼びます。

点鼻薬が効かないという方がいませんか？もちろん人によって効果が出にくい場合もありますが、それ以外に使い方を誤っているケースもあります。アレルギー性鼻炎の時に医療機関から処方される点鼻薬は市販のものとは薬剤の内容が異なります。処方薬は毎日継続的にきちんと使用して効果が表れるお薬です。それに対して市販薬は、一度使用してすぐに効果が得られるものなので、使い方には注意して下さい。

(看護師 輪達)

先月の様子

七夕会

願い事を短冊に書いて頂きました。ゲームは、一枚の新聞紙を足だけ使って小さくたたむゲームで大盛り上がり！おやつのはじめ取りは、皆さん楽しそうでしたね～♪



願い事は、
「健康でいられますように！だね～」

足だけで新聞紙を
どんどん小さくし
て下さいね！

こんなに小さく
なっちゃいました～！

おやつのはじめ取りなら
負けんぞ！

最後に皆さんで、七夕の笹飾りをバックに、ハイ、ポーズ！皆さんの願い事が、ぜ～んぶ叶いますように・・・。



平成26年9月☆まんまだより



長月
NO. 87

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

アロマ工房より季節のお話 ～サンショウ～



サンショウはワサビやカラシと並ぶ日本古来の代表的な薬味です。若葉は「木の芽」と呼ばれ、春のだけのこに添えられたり、お吸い物に浮かべられたりします。

実は香りだけではなく辛味もあり、未熟なときに収穫して佃煮や味噌漬けにされます。熟した果皮を粉にした粉山椒は、夏の土用、うなぎに使われるように、油の多い素材や魚のにおい消しに活用されています。七味唐辛子にも入っており、私たちにとっては馴染みの深いスパイスです。

また、山椒の木はすりこぎ棒の材料として知られています。

山椒のレモンを思わせるような芳香と辛味は消化器の働きを活発にし、食欲不振や消化不良、胃もたれなどに良く、民間薬としても活用されました。

山椒の辛味成分は大量に用いると刺激が強いため、それを利用した漁法がありました。実や葉の絞り汁を流れの緩やかな川に流し、魚を弱らせて獲るというものなのです。

庭木としてもよく栽培されています。縄文時代の遺跡からも山椒の実が出土しており、古事記などの奈良時代の文献にも記述が残されているほど、古くから親しまれてきた日本のスパイスです。

健康コラム ～秋バテ対策～ (看護師 輪達)



秋バテとは、夏の不適切な生活習慣などによって、体が冷えることが、原因で起こる秋の疲れのことです。

<対策>

- ① 38～40℃のお湯にゆっくりと入浴し、リラックスしましょう。
- ② 目や目元を温めて、目のケアをしましょう。
- ③ 手の薬指を揉む事で交感神経をそれ以外の指を揉むことで副交感神経を刺激します。(爪揉みといいます。)
- ④ 睡眠をしっかりとりましょう。眠れない時はハチミツ入りホットミルクがお勧めです。
- ⑤ 3食しっかりと栄養のあるものを食べましょう。

※イモ類は、熱によって壊れにくい形でビタミンCが多く含まれ、食物繊維も豊富な食材です。

※味噌汁やスープなど、温かい飲み物で、体の内側から温める。

【生姜湯の作り方】

・生姜チューブ(4～5cm)・ハチミツ大さじ1杯・お湯(200ml程度)以上をよく混ぜて!

(砂糖は体を冷やす作用がある為、ハチミツを使うのがポイントです!)

先月の様子

夏祭り

皆さん、浴衣姿やハッピーでお祭りを盛り上げてくださいました! 太鼓を叩いて、盆踊り。輪投げや水風船釣り楽しかったですね♪





日	月	火	水	木	金	土
 マジシャン バトラー加藤さんと♡			1 まんまカレンダー 運動会準備	2 まんまカレンダー 運動会準備	3 おやつ作り 音楽遊び 誕生会	4 まんまカレンダー 運動会準備
5 本日休業	6 共同作品作り 運動会準備	7 共同作品作り 書道	8 共同作品作り DVD体操	9 まんま大運動会 	10 まんま大運動会 	11 共同作品作り ゲーム
12 お楽しみ 	13 共同作品作り 脳トレーニング	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 歩行練習	17 共同作品作り 絵手紙教室	18 共同作品作り おやつ作り
19 本日休業	20 個人カレンダー 歩行練習	21 個人カレンダー ビューティークラブ	22 個人カレンダー 押し花教室	23 個人カレンダー 書道	24 個人カレンダー 折り紙教室	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 わいがや会	28 個人作品作り ハーモニカ演奏	29 個人作品作り 茶華道教室	30 個人作品作り ゲーム・体操	31 個人作品作り オカリナ演奏	

まんま掲示板

先月の敬老会で、皆さんと復唱した文章を紹介します！

「50.60 花なら薔 70.80 働き盛り
90 になって迎えが来たら 100 まで待てと追い返せ」

臨済宗大徳寺・尾関宗園師の健康訓だそうです。

「あ～聞いたことあるなあ！」

「つまり私は、まだ働き盛りなんだねえ」

「敬老会なんて、まだまだ早いってことだね。」と皆さん

口々に話されてあちこちで大きな笑い声が起こりました。

元気なまんまの皆さん、今月は運動会で盛り上がりましょう！

歩行練習では、コスモス畑を楽しみたいと思っています。



先月の様子

敬老会

皆さんで乾杯して長寿をお祝いです。マジシャン バトラー加藤さんの次々と出てくる不思議なマジックに皆さん目が釘付けでした。お祝いのかわいい和菓子に会話も弾みました。最後にお祝いのプレゼントをお渡ししました。これから寒くなりますので、使って頂けたら嬉しいです♡



これからも元気に頑張るぞー！



健康コラム ～塩分量の表示について

買い物の際、食品のパッケージに表記されている栄養表示をチェックすることは、ありますか？

健康の為塩分の過剰摂取に気を付けている方は、その表示についての正しい理解が必要です。表記されている栄養成分値には「塩分」ではなく「ナトリウム」として記載されている場合があります。ナトリウムというのは食塩に含まれる成分の一部であり、『ナトリウム量=塩分量』ということではないのです。

含まれる塩分量を知るには、ナトリウム量を食塩相当量に置き換える計算式に当てはめる必要があります。

ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)

食品の栄養成分値にナトリウム量しか記載されていない場合は、この計算式によって含まれる塩分の量を知る事ができます。厚生労働省が公表している塩分摂取量の目標値は男性 9g 未満、女性 7.5g 未満となっています。日々の献立の参考にされてはいかがでしょうか。

(看護師 輪達)



日	月	火	水	木	金	土
運動会の パン食い競争 ベスト5発表！						1 まんまカレンダー 誕生会
2  本日休業	3 まんまカレンダー 誕生会	4 まんまカレンダー 歩行練習	5 まんまカレンダー おやつ作り	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 お楽しみ 	10 個人カレンダー 歩行練習	11 個人カレンダー 書道	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 DVD体操
16  本日休業	17 共同作品作り 茶華道教室	18 共同作品作り ビューティークラブ	19 共同作品作り カラオケ	20 共同作品作り 書道	21 共同作品作り 脳トレーニング	22 共同作品作り おやつ作り
23/30  本日休業	24 個人作品作り 電子ピアノ演奏	25 個人作品作り 押し花教室	26 おやつ作り ハーモニカ演奏 誕生会	27 個人作品作り 絵手紙教室	28 個人作品作り 折り紙教室	29 個人作品作り わいがや会

健康コラム ～結核～

（看護師 輪達）

過去の病気だと思っていた結核が、最近高齢者や若者層の間にまた増えて来ています。特に 70 歳以上の高齢者は日本に結核が蔓延していた時代に生まれ育っている為、過去に感染の経験のある方が多い為です。結核菌を吸い込んで、多くの場合は体の抵抗力により追い出されます。しかし、しぶとく菌が体内に残る事があります。殆どの場合免疫によって封じ込められたままの状態を発病しません。これを「感染」といいます。完治したと思っても、老人や糖尿病、肝硬変、癌や透析など、免疫力が弱まると、長年に渡って抑え込んでいた結核菌が再び活動を始めます。これを「発病」といいます。感染と発病は違います。

初期の症状は⇒風邪とよく似た症状(咳、微熱、痰が長く続く)。

体がだるい、食欲不振、体重減少、寝汗。

重症化すると⇒血痰、咯血、呼吸困難、息切れ。

結核は重症化すると、死に至ることもありますので、2 週間以上咳や痰、微熱が続くようでしたら、早めに受診しましょう。

そして、普段から免疫力が低下しないように規則正しい生活を心がけてください。

アロマ工房からの季節のお話 ～柘榴 ザクロ～



秋も深まってくると、ザクロの実が割れて、美しい赤い種子たちが、こぼれんばかりに顔をのぞかせます。子どもの頃、そのきれいで美味しそうなか色につられて、つい口に入れ、すっぱさに身がちぢむ思いをしたことがあります。ザクロはたくさんの種子を持つ様子から、古くから世界各地で豊穡と実り、子孫繁栄の象徴とされてきました。ガーネットという赤い宝石は、柘榴石と呼ばれています。きらきら光る粒々は、まさに宝石のようでもあります。

ザクロには虫がつきにくく、庭木としても多く栽培されています。ザクロ果汁から作られるグラナデンシロップは、ピンク色のカクテルや、清涼飲料に用いられます。根や木の皮は寄生虫の駆除に、果皮は煎じて喉の痛みうがいに使われるなど、薬用植物としても活用されてきました。

昨今ではザクロの果実酢や果汁入りのドリンクが市販されています。豊富なビタミン・ミネラルの他にも、美白・美肌のための成分があると、女性に人気です。私もアロマテラピーや美容の世界でも、ザクロの種子のオイルが持つ抗酸化作用が目され、若返りのオイルとして話題になりました。

先月の様子

まんま大運動会
今年も2 日間に渡り、運動会を行いました。綱引きやパン食い競争、的当て、輪くぐり等の競技に参加して頂きました！皆さんの一生懸命なお顔をご覧ください！最後は、金メダルと一緒に「はい、ポーズ！」



ソーレ！
がんばれ～！



よく狙って！



優勝トロフィー
もらったよ！





コスモス畑きれいでしたわ♡



職場体験の中学生と折り紙教室



平成26年12月☆まんまだより



師走
NO. 90

日	月	火	水	木	金	土
 先月のお誕生会♪	1 個人作品作り 体操・ゲーム	2 個人作品作り おやつ作り	3 個人作品作り 茶華道教室	4 個人作品作り 体操・ゲーム	5 個人作品作り ハンドマッサージ	6 個人作品作り 脳トレーニング
7 本日は休業	8 まんまカレンダー 音楽遊び	9 リズム遊び まんまカレンダー	10 まんまカレンダー オカリナ演奏	11 まんまカレンダー 書道	12 個人カレンダー 絵手紙教室	13 個人カレンダー DVD体操・ゲーム
14 お楽しみ 	15 個人カレンダー わいがや会	16 個人カレンダー ハンドマッサージ	17 個人カレンダー あさひ歌謡バンド 演奏会	18 個人カレンダー ハーモニカ演奏	19 共同作品作り おやつ作り	20 共同作品作り 書道
21 本日は休業	22 共同作品作り 脳トレーニング	23 共同作品作り ビューティークラブ	24 共同作品作り クリスマス会	25 共同作品作り クリスマス会	26 共同作品作り 折り紙教室	27 共同作品作り 押し花教室
28 本日は休業	29 共同作品作り 忘年会	30 共同作品作り 忘年会	31 本日は休業	作品作り 色水に漬けた紙を 広げるときれいなお 花になりました！ 		



まんま掲示板



早いもので、ついに師走ですね。年末の大掃除をされている方も多いかと思ひます。まんまでも窓拭きや年末へ向けての掃除を少しずつやっています。「事始め」この言葉をご存じですか？お正月の年神様をお迎えする準備を始める日の事で、12月13日が初日です。この日には、神棚や仏壇のすすやホコリを払って清めます。20日までに家中の大掃除を終えて餅をつき、正月の飾りを準備して、無事にお正月を迎えるわけです。しっかり予定を立てて、大掃除も段取りよく終わらせたいものですね。

まんまではお掃除もしつつ、皆さんにはクリスマス会や忘年会等大いに楽しんで2014年最後の月を過ごして頂きたいと思ひます！



健康コラム ～空気が乾くと内臓も乾く!?～



空気が乾燥するこの季節、水分が体からどんどん発散し水分不足となり、身体も大きな影響を受けます。その為、「頻尿」「浮腫み」「関節の痛み」「皮膚の痒み」「胃が荒れる」等の症状が出てきます。身体が乾いてくると体内水分量が減少し尿の成分が濃くなり、あまり溜まらないうちに尿意を感じ、トイレへ行く回数が増えるのです。水分を控える方もいますが、間違った解釈です。上手に水分を摂っていれば返って回数が減ってきます。頻尿になっても水分を摂らないでいると残尿感を感じ、徐々に浮腫みが出てきます。この時期の浮腫みは身体が少ない水分を惜しんで体内に水分を溜めこむ為に生じます。水分を多く摂っていれば頻尿は治っていきます。但しお茶などは利尿作用が強く、飲んでも身体を素通りして尿として出てしまいます。コーヒー、ビール、お茶等は余計に身体が乾く為、飲んだ後はしっかりと「水」も飲んでおきましょう。又、ジュース等の甘い飲み物も身体が潤わず、浮腫んでしまう傾向があります。つまり、冬でもこまめな水分補給を、とくに「水」を気づいた時に「ちびちび」飲むことを心がけましょう！

(看護師 輪達)

先月の様子



来てくれてありがとう。素直で笑顔が可愛いねえ〜♡

中学生が職場体験に！皆さんと和やかムードでした。



おやつにスイートポテトを作ったよ♪



歩行練習
青空の下、イチョウや菊を楽しみながら・・・

