

平成27年1月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
謹んで新春のお慶びを申し上げます 皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます 今年も笑顔いっぱいのまんまで楽しんでいただけたらと思います まんま職員一同				1 本日休業	2 本日休業	3 まんまカレンダー 書初め
4 本日休業	5 音楽遊び 誕生会	6 まんまカレンダー 歩行練習	7 七草粥作り ハンドマッサージ	8 まんまカレンダー 新年会	9 まんまカレンダー 新年会	10 まんまカレンダー DVD体操
11 お楽しみ 	12 共同作品作り 絵手紙教室	13 共同作品作り DVD体操・ゲーム	14 共同作品作り 歩行練習	15 共同作品作り 新春お茶会	16 共同作品作り 電子ピアノ演奏	17 共同作品作り 脳トレーニング
18 本日休業	19 個人カレンダー おやつ作り	20 個人カレンダー ビューティークラブ	21 リズム遊び 押し花教室	22 個人カレンダー ハンドマッサージ	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 本日休業	26 個人作品作り お茶会	27 個人作品作り ハーモニカ演奏	28 個人作品作り おやつ作り	29 個人作品作り カラオケ	30 個人作品作り ゲーム	31 個人作品作り 脳トレーニング

健康コラム ～低体温は万病のもと～



人間の身体は、体温の低下に弱く、それに伴い免疫力も低下します。平均体温が1℃下がると免疫力は約37%下がり、1℃上がると免疫力は約60%活性化します。年齢とともに体温は低下します。そこで必要なのは筋肉です。筋肉は熱の生産工場です。年齢とともに筋肉が減少してしまわないように筋肉のもととなるたんぱく質をしっかりと摂り、ストレッチなどを続ける等で身体の中から温めることが大切です。食材選びでも、朝食はパン、サラダ、コーヒーという方も多いですが、どちらかと言えばこれらの食材は身体を冷やす食物です。コーヒーより紅茶や緑茶、パンより玄米を。また冬が旬の野菜や土の中で育つ野菜が身体を温めてくれる食材ですので、様々なメニューに取り入れてはどうでしょうか。体温が低めの方は平熱36.5℃を目安に身体を温める工夫をしましょう。

(看護師 輪達)

アロマ工房からの季節のお話 ～牛蒡 ごぼう～



体を温める根菜類が美味しい季節です。中でもごぼうは独特の風味があり、筑前煮、ごぼうの八幡巻など、お正月のお料理にも欠かせません。今やごぼうは年中出まわっていますが、本来の旬は11月から1月、一段と旨味が濃い今のごぼうを楽しみたいものです。酢水で「あく抜き」をしますが、近頃は「あく抜き」をしない人もいます。です。「あく」とされる茶色い成分の正体はポリフェノール。今注目の「抗酸化成分」です。また、食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘の解消や動脈硬化の予防、血糖値を下げるのにも適します。少し前に、若さを保つとして「ごぼう茶」が話題になり、テレビでもよく取り上げられました。中国では古くから根（牛蒡）、種子（牛蒡子）を漢方薬として利用してきました。欧米ではバードックと呼ばれ、やはり古くから薬用として使われてきました。利尿作用と発汗作用、血液浄化作用があるため、関節炎やリウマチの痛みの緩和、さらに湿疹やニキビなど皮膚トラブルにも使われます。ヨーロッパでは、初夏の若葉をサラダとして食べることがありますが、根を食用にしているのは韓国、台湾、日本ぐらいということです。

先月の様子

クリスマス会

オペラ歌手の山本佳代さんが素敵な歌声を届けてくれました♪
あさひ歌謡バンドさんも本格衣装と歌で盛り上げて下さいました！
サンタクロースからプレゼントをどうぞ！今年はどんなプレゼントでしたか？





平成27年2月☆まんまだより



知 月
NO. 92

日	月	火	水	木	金	土
1 本日休業	2 個人カレンダー 節分会&誕生会	3 個人カレンダー 節分会&誕生会	4 個人カレンダー 音楽遊び	5 個人カレンダー 脳トレーニング	6 個人カレンダー 誕生会	7 個人カレンダー ハンドマッサージ
8 お楽しみ 	9 まんまカレンダー 脳トレーニング	10 まんまカレンダー 歩行練習	11 まんまカレンダー 歩行練習	12 まんまカレンダー ゲーム	13 共同作品作り 書道	14 共同作品作り おやつ作り
15 本日休業	16 共同作品作り ハンドマッサージ	17 共同作品作り 押し花教室	18 共同作品作り 茶華道教室	19 共同作品作り DVD体操	20 共同作品作り 誕生会	21 共同作品作り カラオケ
22 本日休業	23 個人作品作り おやつ作り	24 個人作品作り ビューティークラブ	25 個人作品作り ハーモニカ演奏&誕生会	26 個人作品作り 書道	27 個人作品作り 折り紙教室	28 個人作品作り DVD体操

新年会に獅子舞登場！

まんまに獅子舞がやってきました！
「今年も元気で過ごして頂きますように・・・」
と願いを込めて皆さんの手をガブリ！？



まんま掲示板

昨年12月よりまんまの新職員、白尾正彦です。「正さん」と呼んで頂いています。ブログではすでに自己紹介していましたが、皆さん読んで頂けましたか？職員全員でまんまの様子を掲載中です！「パソコンはあるけど、ブログなんて見たことないな～」と言う方も多いかと思います。確かに慣れるまでは面倒ですよね(´_`)でも、なかなかお会いできないご家族様はもちろん、一緒に生活されている方も、普段は見ないお顔の表情等をブログの写真で見て頂けるかもしれません。「面倒だから・・・。」と思っていた方も、今年はぜひ、(有)あおいのホームページにアクセスしてみてくださいね。お待ちしております♡

<http://aoi-kaigo.co.jp/>

又は、「あたたかいおもいやりいつまでも」
で直接スタッフブログへ！



健康コラム ～健康は足元から～

誰にでも、つまづいたり、滑ったり、ぶつかったり、そして転んでしまったという経験があるかと思います。それは身体のバランスを保持する筋力の低下によりますが、日常生活の中でほんの少し意識することで筋力の衰えを防ぐことが出来ます。基本的にはなるべく「立つ」「歩く」を心掛けること。そして歩く時には「踵から着地する」ことを意識することでつま先が上がり足の筋肉は少しずつ鍛えられていきます。そうやって足を動かした日の終わりに固まった足をゆっくりほぐすなどしていただけて下さい。

<<お風呂で毎日足マッサージ>>

- ・両手で隣り合う足の指をつまみ、前後左右に動かす。
- ・両手で足の親指と小指をつまみ、扇のように広げる。
- ・足の裏側から手の指を一本ずつ足の指間に入れ、足裏を反らせる。
- ・両手の親指で土踏まずと湧泉(足の指を丸めるとシワになる部分の真ん中辺り)を押す。
- ・両手の親指で足の指の爪を付け根から先端に向かって押す。

(看護師 輪達)



先月の様子



新年会&新春お茶会

書初めの後は、皆さんで乾杯！おやつバイキングで楽しみながらお菓子を選んでもらいました♪
お茶会はご自分でお抹茶を上手に点てて下さる方も！

初詣

近くの神社へ初詣に！
皆さん何をお願いしましたか？
今年もたくさん良い事ありますように・・・。



日	月	火	水	木	金	土
1  本日休業	2 まんまカレンダー ひな祭り会	3 まんまカレンダー ひな祭り会	4 まんまカレンダー オカリナ演奏	5 まんまカレンダー ひな祭り会	6 個人カレンダー ハンドマッサージ	7 個人カレンダー 脳トレーニング
8 お楽しみ 	9 個人カレンダー 茶華道教室	10 個人カレンダー 音楽遊び&誕生会	11 個人カレンダー 歩行練習	12 個人カレンダー 絵手紙教室	13 個人作品作り 書道	14 個人作品作り 電子ピアノ演奏
15  本日休業	16 個人作品作り まんだら塗り絵	17 個人作品作り ハンドマッサージ	18 個人作品作り ビューティークラブ	19 個人作品作り 歩行練習	20 個人作品作り おやつ作り	21 個人作品作り 棒体操&ゲーム
22  本日休業	23 共同作品作り おやつ作り	24 共同作品作り ハーモニカ演奏	25 共同作品作り わいがや会	26 共同作品作り 押し花教室	27 共同作品作り 折り紙教室	28 共同作品作り まんだら塗り絵
29  本日休業	30 共同作品作り ボール体操&ゲーム	31 共同作品作り ビューティークラブ	ハンドマッサージ 毎月2回。いつも先生との楽しい会話が聞こえてきます。   			

アロマ工房より季節のお話 ～落 落のとう～

春 ぞすね。

ふきは数少ないわが国原産の野菜のひとつです。早春、ふきの根茎から雪を割って顔を出す花の蕾が「ふきのとう（落の薑）」、ほろ苦く、春一番の味として人気です。てんぷらの他、ゆでてあく抜きをして酢の物や胡麻和え、落味噌などが好まれます。また、茎の佃煮はその姿が香木を思わせることから、「伽羅落（ぎやらぶぎ）」と呼ばれます。ふきはビタミンやミネラルのほか、食物繊維やポリフェノールを多く含みます。肝機能を強化する働きがあり、春のだるさを解消してくれます。漢方や民間療法では、咳止め、胃痛、解毒などに使われてきました。ふきは「富貴」の音に通じ、縁起が良いとされます。ふきのお料理は下ごしらえが面倒ですけど、旬の野菜の風味をぜひ楽しみたいですね。

知多半島は明治時代からふきの栽培が盛んで、全国一の生産を誇っています。北海道や東北には茎の高さ1～3m、葉の直径が1～2mという巨大なふきが自生します。映画「となりのトトロ」の中で、少女が雨の中バスを待っていると、いつのまにか隣に大きなトトロがふきの傘をさして立っている…というシーンを思い出します。

健康コラム ～市販の点鼻薬～

花粉症などで点鼻薬のお世話になる季節となりました。

「点鼻薬が効かない。」という方もいらっしゃるようですが、人によって効果の出方は違うものの、点鼻薬の使い方を誤っているケースもあるようです。特に市販の点鼻薬の使用は薬の中に血管収縮剤が含まれているものがあります。これは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、連用するとだんだん効かなくなり、さらに連用するようになり、逆に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用するという悪循環が起こります。これを点鼻薬性鼻炎といいます。アレルギー性鼻炎の時に処方される点鼻薬は市販のものとは薬剤の内容が全く違うものもあります。使い方に注意して正しく使用して下さい。

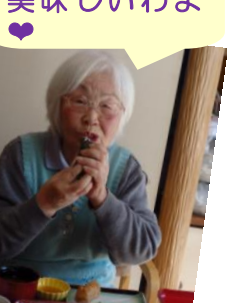
(看護師 輪違)

先月の様子

節分会 今年も皆さんに恵方巻きを手作りして頂きました！西南西を見ながらパクリっ！そして、赤鬼に新聞豆を皆さんが力強く投げつけて追い出してくださいました＼(^o^)／この一年もたくさんの福が訪れますように・・・。












自分で作ると美味しいわよ♡

鬼は～外！ 福は～内！



平成27年4月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
動物ふれあい体験会 可愛い子犬を抱っこして、皆さん笑顔でしたね。 			1 まんまカレンダー 歩行練習	2 まんまカレンダー 歩行練習	3 まんまカレンダー 歩行練習&誕生会	4 まんまカレンダー 歩行練習
5  本日休業	6 個人カレンダー ハンドマッサージ	7 個人カレンダー 歩行練習&誕生会	8 個人カレンダー 音楽遊び	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 誕生会
12 お楽しみ 	13 個人作品作り 茶華道教室	14 個人作品作り 誕生会	15 個人作品作り オカリナ演奏	16 個人作品作り 誕生会	17 個人作品作り 棒体操&ゲーム	18 個人作品作り 脳トレーニング
19  本日休業	20 個人作品作り ハーモニカ演奏	21 個人作品作り 書道	22 共同作品作り ハンドマッサージ	23 共同作品作り わいがや会&誕生会	24 共同作品作り 折り紙教室	25 共同作品作り まんだら塗り絵
26  本日休業	27 共同作品作り 誕生会	28 共同作品作り 絵手紙教室	29 共同作品作り 押し花教室	30 共同作品作り カラオケ	先月の個人作品 	

まんま掲示板

春は、新しい事が始まる季節♪ワクワクしますよね。
まんまもこの春に、ちょっとリニューアルです！
メインフロアーの扉2か所は、より使いやすいものになりました。
又、ウッドデッキは全体を作り直し、以前より広くしました。お天気の良い日は、ぜひ皆さんにお茶やおしゃべりを楽しんで頂きたいと思っています。



先月の様子

おやつ作り

春のお彼岸で、おはぎを作りました。皆さんの手際の良さに職員は、びっくりでした。お味も最高でしたよ！



とってもとっても美味しいです！

食べるのに夢中デス！



健康コラム ～ HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー) ～

血糖の検査の中で空腹時血糖とHbA1cという項目があります。健診時の値と過去1～2か月の平均値のことです。空腹時血糖は皆さんもよくご存じだと思いますが、HbA1cは何？と思われる方も多いのではないでしょうか。血液に含まれるブドウ糖の量を表す血糖値が1g中200mg以上で糖尿病が疑われますが、高血糖の指標として注目されているのはHbA1cです。

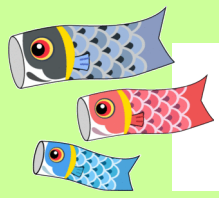
この検査はブドウ糖がヘモグロビンと結合する性質を利用し、ヘモグロビンがどのくらいブドウ糖づけになっているのか、その割合を調べるものです。それによって過去1～2か月の血糖値の平均が分かります。ただし、普段の食事量にバラつき(ドカ、ムラ食い)があると高めになりやすいので注意して下さい。

指導対象となる基準値は、5.6～6.0%。検査の結果、血糖値は下がっていても、HbA1cが上がっている方は注意した方が良いでしょう。一つの目安にしてくださいね。

(看護師 輪達)



心と体が癒される
まんまだより。
皆さん楽しく取り組ま
れています。



平成27年5月☆まんまだより



卓 月
NO. 95

日	月	火	水	木	金	土
4月の誕生会 先月は、なんとお誕生日の方が8人もいらっしゃいました！ケーキ沢山食べられましたね～♪					1 個人カレンダー 書 道	2 個人カレンダー カラオケ
3 本日休業	4 個人カレンダー 脳トレーニング	5 個人カレンダー DVD体操	6 個人カレンダー 電子ピアノ演奏	7 個人カレンダー ハンドマッサージ	8 共同作品作り ビューティークラブ	9 共同作品作り 母の日会
10 お楽しみ 	11 共同作品作り 母の日会	12 共同作品作り 押し花教室	13 共同作品作り ビューティークラブ	14 共同作品作り 書 道	15 共同作品作り おやつ作り	16 共同作品作り ビューティークラブ
17 本日休業	18 個人作品作り 歩行練習	19 個人作品作り 絵手紙教室	20 個人作品作り 茶華道教室	21 個人作品作り 歩行練習	22 個人作品作り 折り紙教室	23 個人作品作り ハンドマッサージ
24/31 本日休業	25 まんまカレンダー まんだら塗り絵	26 まんまカレンダー おやつ作り	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 わいがや会	29 まんまカレンダー まんだら塗り絵	30 まんまカレンダー カラオケ体操

健康コラム ～梅干しの健康効果～

1. 血糖値を下げる効果

梅干しを食べるとアディポネクチンが増加して、インスリンが働きやすくなり、血糖値を下げる効果があります。

2. 高脂血症予防効果

叩き潰した梅干しを1個緑茶に入れて、食事前に飲むと良いそうです。潰すと有効成分がお茶の中に溶けて出やすく、吸収されやすいのです。よって中性脂肪やコレステロールを下げる効果もあります。

3. 高血圧、動脈硬化予防効果

梅に含まれる梅ポリフェノールは高血圧や動脈硬化の発生を抑制する効果があります。

ただし、梅干しの食べ過ぎにはご注意ください。塩分の取り過ぎにもなります。一日最高でも2個までにしておいてください。

(看護師 輪達)



先月の様子

お花見

今年は、雨が多くて歩行練習がなかなかできずに残念でしたが、「やっぱり桜はいいわね～」と、素敵な笑顔が沢山でした♡



「花より団子」

皆さんと桜餅を作りました。とっても美味しかったですね♪





平成27年6月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
	1 まんまカレンダー DVD 体操	2 まんまカレンダー ゲーム	3 まんまカレンダー おやつ作り	4 七夕飾り作り ハンドマッサージ	5 七夕飾り作り 書道	6 七夕飾り作り まんだら塗り絵
7  本日休業	8 個人カレンダー 脳トレーニング	9 個人カレンダー 電子ピアノ演奏	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 歩行練習	13 個人カレンダー カラオケ
14 お楽しみ 	15 個人作品作り 茶華道教室	16 個人作品作り ビューティークラブ	17 個人作品作り 絵手紙教室	18 個人作品作り 押し花教室	19 個人作品作り 父の日会	20 個人作品作り おやつ作り
21  本日休業	22 共同作品作り ハンドマッサージ	23 共同作品作り 誕生会	24 共同作品作り 歩行練習	25 共同作品作り DVD 体操	26 共同作品作り 折り紙教室	27 共同作品作り わいがや会
28  本日休業	29 共同作品作り ハーモニカ演奏	30 共同作品作り 脳トレーニング	折紙教室 今回は「お相撲さん と子供」でした♪ 			

まんま掲示板

 まんまの畑は、夏野菜がグングン育ってます。
「こんなに早く成長するなんて、すごいな〜！」
と皆さんに驚かれるくらいです！今年は、カボチャにも初挑戦です。
今月の「父の日 BBQ」では、赤いミニトマトをお出しできると思います。
歩行練習では、紫陽花を見にお出かけしたいと思っています。
お楽しみに♪



先月の様子

バラ園歩行練習

きれいなバラはとっても良い香りで、皆さんうっとり♡ 



おやつ作り

ピザを作りました。手のひらサイズのピザ生地に、色々なトッピングをしました。アツアツのピザ美味しかったですねえ〜♪



健康コラム ～ 正しい耳かきのやり方とコツ～

皆さん、耳掃除はどうやっていますか？
あまりやり過ぎると外耳炎などを引き起こす恐れがある為、
耳掃除は正しい方法で行う事が大切です。



① 綿棒をゆっくり動かす。

綿棒を耳の穴に入れ、まっすぐ、ゆっくりと入れます。(奥まで入れる必要はありません。そのままゆっくりとグルグル回転させるようにします。(耳の壁に押し付けたり、擦らない事が重要です。)

② 綿棒を回転させながら、引っぱり出す。

耳掃除をする時は、入口から 1cm 程度までにしておきましょう。それより奥には耳垢が溜まりにくく、鼓膜を傷つけてしまう恐れがあります。耳垢が溜まりやす 1cm 程度までが掃除の目安です。又、頻繁にやり過ぎないように、耳掃除は月に 2 回くらいまでしておきましょう。

(看護師 輪達)



平成27年7月☆まんまだより



文 月
NO. 97

日	月	火	水	木	金	土
まんまの畑 夏野菜たち 			1 まんまカレンダー 脳トレーニング	2 まんまカレンダー 歩行練習	3 まんまカレンダー 歩行練習	4 まんまカレンダー DVD 体操
5 	6 まんまカレンダー まんだら塗り絵	7 まんまカレンダー 七夕祭り	8 まんまカレンダー 七夕祭り	9 共同作品作り ビューティークラブ	10 共同作品作り ハンドマッサージ	11 共同作品作り おやつ作り
12 お楽しみ 	13 共同作品作り DVD 体操	14 共同作品作り 書 道	15 共同作品作り 多肉植物寄せ植え	16 共同作品作り 絵手紙教室	17 共同作品作り まんだら塗り絵	18 共同作品作り オカリナ演奏
19 	20 個人作品作り おやつ作り	21 個人作品作り ハンドマッサージ	22 個人作品作り 押し花教室	23 個人作品作り ハーモニカ演奏	24 個人作品作り 脳トレーニング	25 個人作品作り 書 道
26 	27 個人カレンダー ビューティークラブ	28 個人カレンダー おやつ作り	29 個人カレンダー 茶華道教室	30 個人カレンダー 脳トレーニング	31 個人カレンダー ゲーム・体操	夏休みのゲーム 

健康コラム ～夏バテに効く枝豆～



枝豆は、皆様もご存じの通り未熟な大豆を収穫したもので、野菜の中でも栄養価が高く、魚などとほぼ同じくらいの主要栄養素とも言えます。夏バテの原因である栄養不足、疲労回復に効果的な食材です。枝豆に多く含まれるビタミンB1 とビタミン B2 は体内でタンパク質や脂質、糖質等を分解してエネルギーに変えたり、利尿作用を促すカリウムを多く含んでいる為、むくみ解消にも効果的です。食物繊維も非常に多くビタミンC も柑橘類並みに豊富に含まれています。「ビールに枝豆！」この組み合わせにも理由があり、枝豆のタンパク質に含まれるメチオニン（アミノ酸の一種）がビタミンB1 とビタミンC と共にアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けてくれる為、飲み過ぎや二日酔いを防止する作用があります。まさに、一石二鳥ですね。

（看護師 輪達）

アロマ工房からの季節のお話 （セロリ）



セロリ独特の強い香り…好き嫌いが分かれるところではありますが、この香りこそがセロリの魅力です。原産地はスウェーデン、古くから薬草としての歴史があります。心を落ち着かせる作用があり、解熱、胃腸病、排尿障害に使われてきました。植物の薬効研究が盛んな中国では、セロリに降圧作用があることが明らかにされています。セロリの香りは肉や魚などのおいしさを消してくれるので、西洋料理では香味野菜として欠かせません。疲労回復や食欲増進、高血圧の改善、肝機能強化を目的に、幅広い料理に使われています。日本ではサラダなどの生食のイメージが強いですが、煮込み料理や炒め物のアクセント、またスープをとるときに加えると、風味やコクが増します。β-カロテン、ビタミンB群、食物繊維なども豊富です。茎の部分が良く使われますが、葉には茎の2 倍のβ-カロテンが含まれるとのこと、いっしょに使いたいものです。ちなみに、セロリの種からもアロマテラピーで使う精油が採れます。漢方薬のような香りであり使われてはいませんが、マニアの間ではシミのケアに定評があります。

先月の様子

父の日会

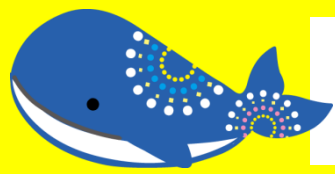
新しく完成したウッドデッキでBBQ をしました！炭火で焼いたお肉は好評でした。手作りのおにぎりも最高でしたね♡



歩行練習

一面の紫陽花を眺めながら、「きれいだね～」梅雨の合間の歩行練習でした。





平成27年8月☆まんまだより



葉月
NO. 98

日	月	火	水	木	金	土
七夕会 大人気 ツムツムゲーム の様子です。 いくつ 積みましたか？						1 まんまカレンダー 歩行練習
2 本日休業	3 おやつ作り まんまカレンダー	4 まんまカレンダー 書道	5 まんまカレンダー 絵手紙教室	6 おやつ作り まんまカレンダー	7 まんまカレンダー 歩行練習	8 個人カレンダー ハンドマッサージ
9 お楽しみ 	10 流しそうめん 個人カレンダー	11 流しそうめん 個人カレンダー	12 個人カレンダー ビューティークラブ	13 個人カレンダー まんだら塗り絵	14 個人カレンダー 脳トレーニング	15 共同作品作り 電子ピアノ演奏
16 本日休業	17 共同作品作り DVD体操	18 共同作品作り ビューティークラブ	19 	20 	21 共同作品作り ゲーム・体操	22 共同作品作り おやつ作り
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 DVD体操	26 個人作品作り ハンドマッサージ	27 個人作品作り ゲーム	28 個人作品作り まんだら塗り絵	29 おやつ作り 押し花教室 誕生会
30 本日休業	31 個人作品作り 脳トレーニング	多肉植物の寄せ植え 色々な形の多肉植物があり、 どれにしようか迷いながらも 皆さん楽しそうでした。				

暑中お見舞い 申し上げます



「東海はかなり暑い夏になる」との予報通り、今年も厳しい暑さが続いています。皆様の朝の挨拶も、「おはよう。」ではなく「今日も暑いねえ〜。」とあちこちから聞こえてきます。熱中症対策をしっかりしながらも、楽しく過ごして頂きたいと思っています。

毎年恒例の「流しそうめん」では、素麺以外に何か流れてくるかもしれませんよ!?また、夏のイベント「夏祭り」では、新しいゲームに挑戦して頂こうと新人職員も中心になって準備中です。

お楽しみに♪ まんま職員一同

健康コラム ～牛乳パワー 熱中症予防～



熱中症は暑い環境の中で体温調節機能が正常に働かなくなり、体温異常が起こる病気です。体温調節機能上げる為には、全身の血液量を増やす必要があります。一般的に熱中症予防にはスポーツドリンクですが、牛乳も効果的は飲み物なんです。

牛乳には、水分はもちろんのこと塩分なども適量含まれており三大栄養素も含まれています。その中でも重要な事は、アルブミンというたんぱく質が含まれている事です。アルブミンには水分を血液中に集める効果があり、血液を増やす作用があります。血液量が増えると皮膚に近い抹消の血液量も増えますので汗をかきやすくなったり、皮膚表面から熱を放散する機能が高くなったりします。つまり体温調節しやすくなるわけです。

牛乳を飲むタイミングとしては、運動後が効果的。30分程度のウォーキングの後にコップ1杯(300ml程度)の牛乳を飲む事を続けると、暑さに強い身体を作る事ができ、熱中症予防にもなります。牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやチーズ等でも代用可能です。(牛乳が最も吸収は良いです。)

これからの時期、熱中症に負けない身体を作っておきましょう！(看護師 輪違)

先月の様子



歩行練習

歩いた後に、冷たいアイスクリームは、美味しかったですね♪



先生、上手に寄せ植えできたよ。
ありがとうね。
たのしかった♡

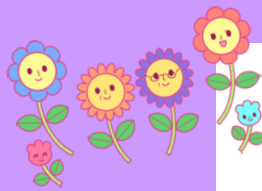


七夕会

今年も沢山の無理難題な!?願い事を
書いた短冊を笹に飾りました!♡)

まんまの畑に、
こんな立派な力ポ
チャができたよ!
何にして食べよう
かね〜?





平成27年9月☆まんまだより



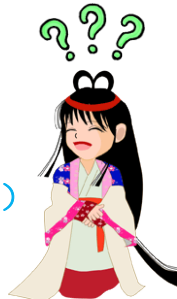
長月
NO. 99

日	月	火	水	木	金	土
夏祭りの スタートは、 ラムネで乾杯！		1 まんまカレンダー ビューティークラブ	2 まんまカレンダー 書道	3 まんまカレンダー 回想法	4 まんまカレンダー ビューティークラブ	5 まんまカレンダー おやつ作り
6 	7 まんまカレンダー ゲーム	8 個人カレンダー ハンドマッサージ	9 個人カレンダー 脳トレーニング	10 個人カレンダー 電子ピアノ演奏	11 個人カレンダー 脳トレーニング	12 個人カレンダー 回想法
13 お楽しみ 	14 個人カレンダー 茶華道教室	15 共同作品作り 歩行練習	16 共同作品作り 絵手紙教室	17 共同作品作り 押し花教室	18 共同作品作り 回想法	19 共同作品作り まんだら塗り絵
20 	21 共同作品作り 敬老会	22 個人作品作り 敬老会	23 個人作品作り ゲーム	24 個人作品作り ハーモニカ演奏	25 個人作品作り 避難訓練	26 個人作品作り 脳トレーニング
	28 個人作品作り カラオケ	29 個人作品作り 回想法	30 個人作品作り DVD体操	流しぞうめん♪ 		

健康コラム ～噛む事の効果～

「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語を聞かれたことありませんか？

- ㊦ 肥満防止（満腹中枢に働きかけて食べ過ぎを防ぐ。）
- ㊧ 味覚が発達（美味しさがよく分かるようになる。）
- ㊨ 言葉の発音が良くなる（はっきりとした言葉になる。）
- ㊩ 脳が鍛えられる（噛む事は脳を活性化する。）
- ㊪ 歯の病気を予防する（虫歯や歯周病になりにくくなる。）
- ㊫ ガン予防（唾液の効用によってガンを予防できる。）
- ㊬ 胃腸の調子が良くなる（胃腸の負担を軽減する。）
- ㊭ 全身の体力向上（力いっぱい仕事や勉強ができる。）



良く噛むことで、消化酵素や抗菌作用を含む唾液の分泌が促進され、血流量が増加し、体温の上昇作用もあり、全身の免疫力が高まるといわれています。また、認知症予防や視力改善などの効果もあります。色々な健康法がありますが、何よりもまずは食事をよく噛んで食べることをしてみましょう。（看護師 輪達）

アロマ工房からの季節のお話（バジル）



バジルはシソの仲間で、暑い季節の間、つややかな明るい緑色の葉を茂らせています。甘くさわやかな香りが人気のクッキングハーブで、特にトマトとの相性が良く、パスタ、ピザに重宝されます。鶏・魚料理やソース、ドレッシングなどにも幅広く使われ、バジルペーストのジェノベーゼソースが有名です。

バジルの香りは自律神経に働きかけ、イライラ気分を和らげてくれます。古代ギリシャでは「王族の薬草」と呼ばれ、その爽やかな香りとリラックス効果が珍重されました。インドのホーリーバジルは神に捧げるための神聖なハーブでしたし、ペルシャやエジプトでは死者の魂を慰める香草として使われていたことが伝えられています。ところで、このバジルの種『バジルシード』のドリンクをスーパーでも見かけるようになりました。バジルシードは水に入れると周りがゼリー状になり、30倍にも膨らんで、プリッとした食感になります。見かけはまるでカエルの卵のようで、ドキッとしますが、少ない量でも満腹感が得られるとのことで、ダイエット食品として話題になっています。

夏祭りの様子



日	月	火	水	木	金	土
敬老会表彰式 						
4  本日休業	5 個人カレンダー 脳トレーニング	6 個人カレンダー DVD 体操	7 個人カレンダー ハンドマッサージ	8 運動会準備 おやつ作り	9 運動会準備 歩行練習	10 運動会準備 脳トレーニング
11 お楽しみ 	12 運動会 	13 運動会 	14 まんまカレンダー ゲーム	15 まんまカレンダー 歩行練習	16 まんまカレンダー おやつ作り	17 まんまカレンダー ビューティークラブ
18  本日休業	19 共同作品作り 歩行練習	20 共同作品作り 押し花教室	21 共同作品作り 茶華道教室	22 共同作品作り ハンドマッサージ	23 共同作品作り ゲーム	24 共同作品作り 電子ピアノ演奏
25  本日休業	26 個人作品作り ビューティークラブ	27 個人作品作り 絵手紙教室	28 個人作品作り ハーモニカ演奏	29 個人作品作り 書道	30 個人作品作り DVD 体操	31 個人作品作り おやつ作り

まんま掲示板

平成 19 年から始まった「まんまだより」も
 おかげさまで第 100 号を迎えました！
 これからも、予定表と合わせていつも元気な皆さんの様子
 をお伝えしていきたいと思ひます♪
 また今月、大イベントの運動会があります。
 玉入れやパン食い競争などを準備中です。
 歩行練習にも良い季節ですね。色々な所へ皆さんと行き、季節を
 楽しみたいな～と思っています。
 そして、食欲の秋！どら焼きや、大学いもなど
 予定していますよ。お楽しみに！



健康コラム ～栄養豊富なはちみつ～



はちみつは、約 2 割の水分と約 8 割の糖分で構成されて
 いて、その主成分は疲労回復や運動エネルギー補給に適している果
 糖とブドウ糖です。オリゴ糖やグルコン酸も豊富に含まれている
 為、腸内の善玉菌に働きかける作用があり、整腸効果も期待できま
 す。砂糖に比べて甘みが強く、使う分量が少なくて良い為、摂取力
 カロリーを 2/3 程度に抑えられます。蜜源となる花によって、風味
 や色味が異なります。

- ☆アカシア、レンゲ・・・味わい、色みともに淡白で白砂糖の
代用としても適している。人気有。
- ☆そばの花・・・コクのある味わい。
- ☆オレンジ、レモンの花・・・果実の酸味を思い起こさせる。
スッキリとした酸味を含んでいる。

このように、はちみつは優れた栄養食品ですので、それぞれの特徴
 や用途によって種類を使い分け、取り入れてみてはいかがでしょうか？

(看護師 輪違)

先月の様子




絵手紙は、添える言葉を悩まれても大丈夫。先生がお一人ずつお話を
 聞いて、上手にフォローして下さいます。**生け花やお抹茶の会**は、
 「花嫁修業でやったわよ～」と、はりきって参加されています。




祝♥敬老会 皆さんと「カンパ〜イ！」バイキングランチで楽しんで頂き
 ました！いつもと違う雰囲気、沢山召し上がって頂けましたね♪
 長寿のお祝いの表彰式では、お一人ずつ賞状をお渡ししました。
 皆さん、これからも益々お元気で！




お彼岸のおはぎも作ったわよ！



平成27年11月☆まんまだより



霜月
NO. 101

日	月	火	水	木	金	土
1 本日休業	2 まんまカレンダー ハンドマッサージ	3 まんまカレンダー 書道	4 まんまカレンダー 誕生会&回想法	5 まんまカレンダー ビューティークラブ	6 まんまカレンダー おやつ作り	7 まんまカレンダー ゲーム大会
8 お楽しみ 	9 個人カレンダー 歩行練習	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 絵手紙教室	13 個人カレンダー 書道	14 個人カレンダー 回想法
15 本日休業	16 個人作品作り 茶華道教室	17 個人作品作り おやつ作り	18 個人作品作り オカリナ演奏	19 個人作品作り 歩行練習	20 個人作品作り 歩行練習	21 個人作品作り ハンドマッサージ
22 本日休業	23 共同作品作り まんだら塗り絵	24 共同作品作り ビューティークラブ	25 共同作品作り カラオケ	26 共同作品作り 押し花教室	27 共同作品作り ゲーム大会	28 共同作品作り DVD体操
29 本日休業	30 共同作品作り ハーモニカ演奏	歩行練習風景 				

健康コラム ～インフルエンザ「B型」～

皆さんも御存知だと思いますが、インフルエンザにはA型、B型、C型があります。インフルエンザB型は、A型と比較すると感染の流行性がそれほど高くありません。時期は2～3月頃からで、A型が終息し始めたところに多いようです。人のみに感染するインフルエンザで粘膜や皮膚を通じる接触感染とクシャミや咳などによる飛沫感染が主力です。症状はほぼA型と同様で、気管支系、消化器系の炎症をおこしやすく、解熱もA型よりも時間がかかるというのも特徴です。またA型と同等レベルの非常に強い感染力を持っていますが、高熱にはなりにくく（38℃以上）、免疫保持者も多い為、A型ほど、目立たないというのが実情です。風邪の症状と類似していることで自覚しにくい上に、体内にウイルスが残留する期間が長い為（抗原の変化スピードがゆっくりな為）、身近な人に感染してしまう可能性があります。これからの時期の発熱などの体調不良はただの風邪だと判断せず、まず病院受診をお勧めします。（看護師 輪達）

アロマ工房からの季節のお話（柿）

秋が深まるにつれ、柿の実も赤く色づくようになりました。「桃栗三年、柿八年」といわれるように、種をまいてから、実が収穫できるまでには長い年月がかかります。昔の子どもたちは「柿の木には登るな」と教えられました。枝が折れやすいため、注意を促したのでしょう。ただ幹は強く美しいので、家具などに使われています。また「パーシモン」といえば、ゴルフクラブを思い出すお父さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。

「柿が赤くなると、医者も青くなる」と言われるとおり、柿には多くの薬効があることが知られています。たとえば、干柿は生薬としては柿餅（シハイ）と呼ばれ、胃潰瘍や子どもの下痢に良いとされています。干柿の表面にふいた白い粉は咳を止めるとか。変わったものでは柿の実のへたは柿蒂（シテイ）と呼ばれシャクリ止めの妙薬と伝えられています。その他、防腐作用や耐水性が強い柿渋も様々な活用されてきました。また、柿の葉には抗菌作用があることから柿の葉寿司に使われています。柿の葉にはビタミンCがとても多く含まれています。生のものと比較すると、ハウレンソウの10倍、レモンの20倍とも言われます。柿の葉茶は高血圧の予防などの健康茶として親しまれています。

先月の様子

中学生の職場体験

自分達で考えたゲームをやってくれたり、おやつ作りも熱心に手伝ってくれました。皆さんに「こんなかわいい孫が欲しいわね～」と言われて、にっこりの2人でした。



まんま大運動会

今年は、釣りゲームや玉入れ、パン食い競争で盛り上がりました♪ 皆さん、どの競技も真剣勝負！でしたね～。

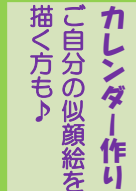
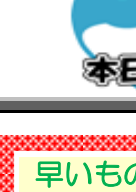
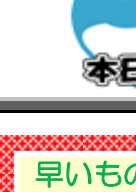




平成27年12月☆まんまだより



第 102 号

日	月	火	水	木	金	土
 カレンダー作り ご自分の似顔絵を 描く方も♪		1 個人作品作り 書道	2 個人作品作り 電子ピアノ演奏	3 個人作品作り ハンドマッサージ	4 個人作品作り DVD体操	5 個人作品作り 回想法
6  本日休業	7 個人作品作り まんだら塗り絵	8 まんまカレンダー ビューティークラブ	9 まんまカレンダー おやつ作り	10 まんまカレンダー ゲーム大会	11 まんまカレンダー 押し花教室	12 個人カレンダー カラオケ
13 お楽しみ 	14 個人カレンダー 書道	15 個人カレンダー ハーモニカ演奏	16 個人カレンダー 茶華道教室	17 個人カレンダー 多肉植物	18 個人カレンダー 絵手紙教室	19 共同作品作り まんだら塗り絵
20  本日休業	21 共同作品作り ハッピーハワイアンズ 演奏会	22 共同作品作り ハンドマッサージ	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 おやつ作り
27  本日休業	28 共同作品作り DVD体操	29 共同作品作り  忘年会	30 共同作品作り  忘年会	31  本日休業	先月の個人作品  	

まんま掲示板

早いもので、今年も後1ヶ月ですね。
11月からまんまに新しい職員が2名入りました！
平成28年も職員一同「みんなが笑顔になれる場所」を目指して精一杯努力してまいります。来年もどうぞよろしくお願い致します。
まんま職員一同



武藤 智子です
皆さんに楽しく過ご
して頂けるよう。
笑顔で頑張ります！

森 幸恵です
先月まであおいで
働いていました。
まんまでも元気に
頑張ります♪



健康コラム ～豆乳～

豆乳に含まれる代表的な栄養素は、

- ・イソフラボン→美肌、抗酸化作用、ホルモンバランスの調整
- ・大豆たんぱく→基礎代謝 UP、血液サラサラ
- ・サポニン →肥満防止、血圧低下、抗酸化作用
- ・レシチン →悪玉コレステロールを除去、肝機能 UP、神経伝達物質の生成
- ・大豆ペプチド→基礎代謝 UP、脂肪燃焼



たまに、大量に摂るのではなく、毎日適量を続けて摂るのがポイントです。1日にコップ1～2杯(200ml～400ml)が適量と言われています。豆乳には、「成分調整豆乳」と「無調整豆乳」の2種類があります。成分調整は、飲みやすくするように甘味料を加えて苦味を感じる鉄分を減らしているものが多く、無調整は大豆と水のみで作られたものです。料理の時には無調整豆乳を、甘さが欲しいデザートを作る時には、調整豆乳が使われてはどうでしょう。又、豆乳入り化粧水をカミソリ後のお肌ケアに使用すると、十分な促進や毛穴の開きを抑制する効果もあるそうなので、カミソリ負けや冬の乾燥肌対策としてもおすすめです。

(看護師 輪達)

先月の様子

秋の歩行練習
紅葉で季節を感じながら楽しく歩行練習して頂けましたね。
今年は11月とは思えない程、暖かい日が多くて皆さんもにっこり♪



おやつ作り
生八つ橋を手作りしました！



やわらかくて、
美味しいよ～♪

←完成！
京都の生八つ橋と
同じ味でしたね～♪