

日	月	火	水	木	金	土
多肉植物の寄せ植え 素敵な作品が完成しましたね♪     					1 	2 
3 	4 まんまカレンダー おやつ作り	5 まんまカレンダー 書道	6 まんまカレンダー 新年会	7 まんまカレンダー 新年会	8 まんまカレンダー まんだら塗り絵	9 まんまカレ 回想法
10 お楽しみ 	11 個人カレンダー ハンドマッサージ	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 歩行練習	15 個人カレンダー ゲーム	16 共同作品 カラオ
17 	18 共同作品作り 脳トレーニング	19 共同作品作り 電子ピアノ演奏	20 共同作品作り 押し花教室	21 共同作品作り 絵手紙教室	22 共同作品作り おやつ作り	23 共同作品 ハンドマッ
24/31 	25 個人作品作り 回想法	26 個人作品作り ハーモニカ演奏	27 個人作品作り 脳トレーニング	28 個人作品作り DVD体操	29 個人作品作り 歩行練習	30 個人作品 オカリナ



謹んで新年のお慶びを申し上げます



昨年は格別のご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。
 まんまは、今年4月で10周年を迎えます。
 皆様のお陰と深く感謝しております。
 これからもまんまは、皆様にとって「自分らしく和やかに過ごして頂ける場所」を目指して職員一同、より一層努力してまいります。
 新しい年が皆様にとってよい年でありますようお祈り申し上げます。

まんま管理者
 木野 光将



アロマ工房からの季節のお話 ～クコの実 ゴジベリー～



最近、「クコの実」はスーパーモデルおすすめのスーパーフード『ゴジベリー』として話題になりました。『ゴジベリー』と言われてもピンときませんが、杏仁豆腐や中華粥にトッピングされている赤い実といえば、わかっていただけたと思います。スープなどさまざまな薬膳料理に使われています。

クコは東アジア原産のナス科の植物で、夏に紫色の可愛らしい花をつけ、秋にかけて赤い小さな実をつけます。この実を乾燥させたものが「クコの実」として薬膳の素材になります。生薬としては「枸杞子(くこし)」と呼ばれ、中国の古い薬学書には、命を養う薬として紹介されています。不老長寿の妙薬と伝えられてきたことから、アンチエイジングには効果が期待できそうです。

「クコの実」には、ビタミンB・C、カロテノイド、必須アミノ酸、多糖類などの非常に豊富な栄養成分が含まれ、高血圧などの生活習慣病の予防に役立ちます。耳鳴り、足腰のだるさの改善や、ドライアイ・視力低下など目のトラブルにも良いとのことで、薬膳に取り入れられています。多くの健康効果が期待できるうえ、甘味があって美味しく、見た目も綺麗ですので、是非取り入れてみたい食材です。

先月の様子

クリスマス会

箱の中の物当てゲームで盛り上がりました！そして、今年もサンタクがプレゼントを持ってやってきましたね♪ブランケット、皆さん気に頂けましたか？



これ、なんだろうな～？




クリスマス会



メリークリスマス！カンパ～イ♪



かわいいサンタからプレゼントもらったよ





平成28年2月 ☆まんまだより



如月
NO. 104

日	月	火	水	木	金	土
	1 まんまカレンダー 誕生会	2 まんまカレンダー 節分会	3 まんまカレンダー 節分会	4 まんまカレンダー 回想法	5 まんまカレンダー ハンドマッサージ	6 まんまカレンダー 誕生会
7 	8 個人カレンダー 脳トレーニング	9 個人カレンダー 押し花教室	10 個人カレンダー まんだら塗り絵	11 個人カレンダー ゲーム	12 個人カレンダー おやつ作り	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 茶華道教室	16 個人作品作り ハンドマッサージ	17 個人作品作り 絵手紙教室	18 個人作品作り まんだら塗り絵	19 個人作品作り 誕生会	20 個人作品作り DVD 体操
21 	22 共同作品作り ハーモニカ演奏	23 共同作品作り 歩行練習	24 共同作品作り 歩行練習	25 共同作品作り 誕生会	26 共同作品作り 書道	27 共同作品作り 回想法
28 	29 共同作品作り カラオケ					

まんま掲示板

「立春」と聞くと春が来たような気になりますが、実は1年で一番寒い日。立春の早朝に禅寺では、「立春大吉」と書かれた紙を入り口の門に貼り、厄除け祈願するそうです。この四文字は全てが左右対称の文字なので縁起がよく、1年間災難に遭わないといわれています。今年は皆さんのご自宅でも玄関に貼ってみませんか？

まんまでは、立春の前日の節分の日に、今年も豆まきをして邪気を払い福を呼び込む「節分会」で楽しんで頂きたいと思います！

昼食には、“福を巻き込む”恵方巻きを皆さんで作しましょう。

因みに今年の恵方は「南南東」だそうですよ。



健康コラム ～腸のゴールデンタイム～

腸が活発に動く時間帯は2種類あります。

①「消化・吸収のゴールデンタイム」…食後～約3時間

腸が消化吸収を行う時間。腸がスムーズに働いてくれないと便秘や下痢などの腸トラブルを引き起こします。特に夕食後は胃腸の機能を司る副交感神経が働いてくれるように、リラックスして過ごしましょう。

②「副交感神経のゴールデンタイム」…22時～翌2時まで

副交感神経が活発化する時間。腸が最も活発に動きます。いわゆる排泄に関わっている時間です。便秘には睡眠と言われる理由も分かりますね。

食後～3時間以上起きていることで、消化・吸収の過程しっかりと終わらせ、22～23時くらいに寝ると、消化・吸収～排泄の両機能がフル回転してくれます。なるべく日付が変わるまでには布団に入る事を心掛けると良いですね。

看護師 輪達

先月の様子

新年会

年明け早々の新年会では、オードブルをご用意。皆さんで乾杯した後はゆっくりと召し上がって頂きました。午後は職員が餅つきを！皆さんに丸めて頂いたお餅にあんこ、きなこ、大根おろしをかけて。どれもみんな美味しかったですね♪



今年もよろしく
お願いします！



おもち
やわらかくて
美味しいよ♡



初詣

お天気も良くて暖かな日差しの中、歩行練習しながらの初詣でした。皆さん何を願いましたか？

今年も健康で
楽しく・・・





平成28年3月 ☆まんまだより

日	月	火	水	木	金	土
2月の誕生会① 手作りケーキで お祝いです♡ 		1 まんまカレンダー 書道	2 おやつ作り ひな祭り会	3 おやつ作り ひな祭り会	4 まんまカレンダー 脳トレーニング	5 まんまカレンダー 棒体操・ゲーム
6 	7 個人カレンダー カラオケ	8 個人カレンダー ハンドマッサージ	9 個人カレンダー 押し花教室	10 個人カレンダー ボール体操・ゲーム	11 個人カレンダー 絵手紙教室	12 個人カレンダー DVD体操
13 お楽しみ 	14 個人作品作り 書道	15 個人作品作り まんだら塗り絵	16 個人作品作り 避難訓練	17 個人作品作り 回想法	18 個人作品作り おやつ作り	19 個人作品作り カラオケ
20 	21 共同作品作り ハンドマッサージ	22 共同作品作り おやつ作り	23 共同作品作り 電子ピアノ演奏	24 共同作品作り ハーモニカ演奏	25 共同作品作り DVD体操	26 共同作品作り 脳トレーニング
27 	28 共同作品作り 茶華道教室	29 共同作品作り 歩行練習	30 共同作品作り 歩行練習	31 共同作品作り まんだら塗り絵	2月の誕生会②  	

まんま掲示板

暖かくなってきましたね。
 送迎中に桃の花も見かけるようになりました。
 今月のひな祭り会では、皆さんにお内裏様やお雛様に変身して頂きます！おやつには、さくら餅を作りましょう。
 歩行練習では春探しを予定しています。
 又、まんまでは地震に備えて安全に避難して頂く為の避難訓練を今月計画しております。
 ご協力お願いします。



アロマ工房からの季節のお話 ～菜の花～

「菜の花や月は東に日は西に」
 「♪菜の花ばたけに入日薄れ・・・」
 俳句や唱歌にうたわれる菜の花の風景は日本の春の風物詩です。
 菜の花は4枚の花びらを持つ黄色の小さな花が集まっています。
 花が終わると細長い鞘の中に黒い種ができ、この種から菜種油がとれることからアブラナ（油菜）と呼ばれるようになりました。大根、蕪、白菜、小松菜、キャベツ、ブロッコリーやわさびもアブラナの仲間。4枚の花びらが十字の形になり、よく似た花を咲かせます。
 春は生活環境にも変化が多く、希望と不安、気持ちが落ち着かない季節でもあります。薬膳や漢方では菜の花は体を温め、気血の流れを整えるとして、精神安定、疲労回復、解毒、産後の不調に用いられてきました。
 菜の花のつぼみにはこれから花を咲かせるための栄養がいっぱい。ビタミンやカロテン、鉄分が豊富です。皮膚や粘膜を丈夫にし、抗酸化作用、免疫力アップが期待できます。まだ肌寒く、花粉や黄砂が悩ましいこの季節にぴったりの食材です。
 おひたしやパスタなど、いろどりの綺麗な菜の花のお料理をぜひ楽しんでください。



先月の様子

節分会

今年も、皆さんお一人ずつ、恵方巻きを作って頂きました。
 「鬼は～外！福は～内！」大声大会を兼ねての豆まきでしたね。
 全員で鬼をやっつけて、お福さんが登場！これでまんまにも「春」やってきましたね♪





平成28年4月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
絵手紙教室 毎月先生が、その季節を感じる下絵を描いて下さり、そこに、皆さん思い思いの色を付け、言葉を添えて楽しんでいます。 					1 DVD 体操 歩行練習	2 まんまカレンダー 誕生会
3  本日休業	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 まんまカレンダー 歩行練習	7 まんまカレンダー ハンドマッサージ	8 まんまカレンダー ビューティークラブ	9 個人カレンダー 書道
10 お楽しみ 	11 個人カレンダー 生け花	12 個人カレンダー 園芸	13 おやつ作り お茶会	14 個人カレンダー 誕生会	15 個人カレンダー 絵手紙教室	16 個人カレンダー まんだら塗り絵
17  本日休業	18 個人作品作り 回想法	19 おやつ作り 押し花教室 誕生会	20 個人作品作り 書道	21 個人作品作り 脳トレーニング	22 個人作品作り 園芸	23 個人作品作り 誕生会
24  本日休業	25 共同作品作り まんだら塗り絵	26 おやつ作り ハーモニカ演奏 誕生会	27 共同作品作り カラオケ	28 共同作品作り 誕生会	29 共同作品作り ハンドマッサージ	30 共同作品作り 脳トレーニング

まんま掲示板

<管理者交代のお知らせ>

4月からまんま管理者の阿部慎一郎です。
初心を忘れず、“まんまらしさ”を大切に、
これからも皆様に「まんまで良かった！」と
言って頂けるよう、職員と共に頑張ります。
どうぞ、宜しくお願い致します。



<今月の予定>

すっかり暖くなり、桜の季節です！
お花見を兼ねての歩行練習に出かけましょう♪
お誕生日の方も沢山いらっしゃる4月は、
ケーキ作りも忙しくなりそうですよ。



利用者様が育てられ
たチューリップ🌸

健康コラム ～乳酸菌と二日酔い～



一般的に二日酔いには「しじみ」、「ウコン」、
「クルクミン」などが有名ですが、海外では二日酔い
対策で「乳酸菌」を摂っている国もあります。お酒の強いドイツ
ではビールを飲む際にザワークラフト（キャベツの酢漬け）を一
緒に食べたり、ブルガリアではヨーグルトを水で薄めた飲料を飲
む習慣があります。

乳酸菌はご存知の通り、整腸作用（胃腸の修復など）と肝機能の
向上（腸内環境を正常化して肝機能の働きを助ける）の作用もあ
り、アルコールの分解を促進してくれます。

お酒を飲む時は、飲み始める1時間前に乳酸菌を摂取しておけば
胃腸や肝臓の働きが良くなり、二日酔い予防の効果も高まります。
お酒を飲んだ後のケアは、飲酒後すぐに乳酸菌を摂り、食べ
ずに胃腸を休めると回復が早まります。

乳酸菌が含まれるものとしては、ぬか漬け（生きたまま腸に届
く）、キムチやチーズ（ナチュラルチーズ）。お酒は「マッコリ」
が ビタミン類や酵母も多くて乳酸菌に関してはヨーグルトの
100倍含まれているそうです。

看護師 輪達

先月の様子

先月の作品作り

「かわいい布が沢山でどれにしようか悩むわ～」
と女性の皆さんは布選びから楽しそうでした。「これは、何に使うの？」と
質問もありましたが、メガネや、リモコンを挟んで頂ける小物入れです。
ふわふわクッションの小物入れ、皆さんどう使われましたか？



真っ直ぐ切らない
とね。しっかり持
っててよ～！

ひな祭り会

お雛様に変身して頂きました！少しお化粧をしておすましポーズでの撮
影会でした。皆さん手作りの桜餅もとっても美味しかったです♡





平成28年5月 ☆まんまだより



卓月
NO. 107

日	月	火	水	木	金	土
1  本日休業	2 個人カレンダー まんだら塗り絵	3 個人カレンダー DVD 体操	4 個人カレンダー カラオケ	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 母の日会 	7 個人カレンダー 母の日会 
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 絵手紙教室	11 まんまカレンダー ハンドマッサージ	12 まんまカレンダー 園芸	13 まんまカレンダー 押し花教室	14 まんまカレンダー DVD 体操
15  本日休業	16 個人作品作り 回想法	17 個人作品作り 歩行練習	18 個人作品作り 歩行練習	19 個人作品作り 電子ピアノ演奏	20 個人作品作り おやつ作り	21 個人作品作り 脳トレーニング
22  本日休業	23 共同作品作り ハンドマッサージ	24 共同作品作り 生け花	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 お茶会	28 共同作品作り カラオケ
29  本日休業	30 共同作品作り 書道	31 共同作品作り 回想法	園芸の様子 春らしい可愛いお花 をプランターに植えて 頂きました♪ 			

まんま掲示板

今、まんまの庭先は、園芸の時間に皆さんがプランターに植えて下さったカラフルなお花で春らしくなってきました。畑の土も耕され、新しい囲いも出来ました！この畑に何を植えましょうか？皆さんと相談しながら今年も素敵な畑にしたいですね。また、母の日会やバラ園での歩行練習等わくわくドキドキして頂けるイベントにしたいと思っています。お楽しみに♪



アロマ工房からの季節のお話

～ジャスミン～

この季節によく見るジャスミンは、蔓が長く伸びて絡みつくハゴロモジャスミンという種類です。花水木が咲く頃になると、紅色の蕾を付け、蕾はふくらむにつれて薄い色になります。やがて真っ白な花を房のように咲かせ、強い香りを漂わせます。ジャスミンはもともと暖かい地方が原産の植物で、ハーブティーとして飲まれる茉莉花（マツリカ）や高級な香料をとるものなど多くの種類があります。観賞用には黄色い花のものや、中国の美女の名前をとって「ソケイ」と呼ばれるものもあります。ジャスミンティーは、11～12世紀の宋の時代から「花茶」といって、緑茶に茉莉花（マツリカ）の香りに移し、まろやかな味わいを楽しんできた歴史があります。花が開く直前の花を摘み、夜に花びらが開いて香りが漂いだすと茶葉に混ぜて香りに移します。この作業を繰り返し、上質なジャスミンティーを作ってきたといひます。ジャスミンティーは精神を安定させ、女性ホルモンのバランスを整える美肌のお茶として女性に人気です。また、脂っこい食事の後にも好まれます。夏に向けて爽やかなジャスミンティーをお試しください。



先月の様子

お花見

満開の桜や濃いピンク色の花桃を見て、皆さんうっとり♡。歩行練習も足どりが軽快でしたね♪



三色だんご作り

桜の花やお抹茶を生地に練り込んで、三色だんごを作りました！「お店で売れるね～！」「おかわり頂戴！」と大絶賛♪お抹茶もお一人ずつ、ご自分で点てて頂きましたね。





平成28年6月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
母の日会 感謝の気持ちを 込めて... 			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 おやつ作り	3 まんまカレンダー DVD 体操	4 まんまカレンダー 脳トレーニング
5  本日休業	6 個人カレンダー 歩行練習	7 個人カレンダー カラオケ	8 個人カレンダー 絵手紙教室	9 個人カレンダー 歩行練習	10 個人カレンダー ハンドマッサージ	11 個人カレンダー おやつ作り
12 お楽しみ 	13 個人作品作り 押し花教室	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 お茶会	17 個人作品作り 父の日会	18 個人作品作り DVD 体操
19  本日休業	20 共同作品作り 生け花	21 共同作品作り 折り紙教室	22 共同作品作り オカリナ演奏	23 共同作品作り 誕生会	24 共同作品作り ソーパアート	25 共同作品作り カラオケ
26  本日休業	27 七夕飾り作り 書道	28 七夕作り ゲーム	29 七夕飾り作り ハンドマッサージ	30 七夕飾り作り 脳トレーニング	植えました！ 夏野菜の苗を  	

まんま掲示板

梅雨の季節がやってきますね。

今年の東海地方の梅雨入りは例年通り今月初め、そして梅雨明けは7月20日頃との予想ですが、どうなる事でしょうね。

まんまでは、雨の合間に、いつもより多く歩行練習を予定しています。既に気温が30度の日もあるので、熱中症対策をしっかりとしながら、紫陽花のきれいな公園にもぜひ皆さんと行きたいと思っています。お楽しみに♪

父の日会では、今年も毎年恒例のBBQを予定しています。晴れるといいですね～。

来月の七夕飾りも沢山作りますので、ぜひご協力お願いします！



先月の様子

母の日会

日頃の感謝の気持ちを込めて、今年は「ストール」をプレゼント♡
「どうやって使うの？」との質問もあり、職員が首に付けさせていただきました。今年の暑い夏、ぜひ使って下さいね。



バラ園へ歩行練習

とっても良いお天気☆沢山のバラを楽しみながらの歩行練習でしたね。



健康コラム ～ヘバーデン結節～

変形性関節症の一種で、人差し指から小指にかけて、第一関節が赤く腫れたり、痛みを伴ったり、小指が曲がったりする病気です。

(第二関節の場合は、ブシャール結節といいます。)

関節リウマチと似ていますが、リウマチとは全く違う病気です。朝のこわばりが無い事や、指の中央や付け根、手首などの関節が破壊されてくる点が見られない事、レントゲンでは関節の隙間が無くなっていたり、骨の出っ張りがある事などの所見が見られます。

第一関節の近くに透明の水泡のような出っ張りができる場合もあります。老化、指の使い過ぎ、ホルモンバランスの崩れ、遺伝などが考えられますが、原因は不明で40歳以降の女性に多く発症します。変形が進んでいる時が一番痛みを感じます。保存的治療が多く、痛みのある時は局所の安静、テーピング、薬などで対処します。ほとんどの場合は、ある程度変形しきったら、痛みはおさまってきます。



看護師 輪達

日	月	火	水	木	金	土
歩行練習 紫陽花に囲まれて♪ 					1 まんまカレンダー ハンドマッサージ	2 まんまカレンダー ビューティークラブ
3  本日休業	4 まんまカレンダー お茶会	5 まんまカレンダー 歩行練習	6 個人カレンダー 七夕祭会 	7 個人カレンダー 七夕祭会 	8 個人カレンダー まんだら塗り絵	9 個人カレンダー DVD 体操
10 お楽しみ 	11 整膚マッサージ ハンドマッサージ	12 個人カレンダー 押し花教室	13 共同作品作り 歩行練習	14 共同作品作り 電子ピアノ演奏	15 共同作品作り 歩行練習	16 共同作品作り ゲーム
17  本日休業	18 共同作品作り 歩行練習	19 共同作品作り おやつ作り	20 共同作品作り 生け花	21 共同作品作り 多肉植物	22 個人作品作り 絵手紙教室	23 個人作品作り 回想法
24/31  本日休業	25 個人作品作り ハーモニカ演奏	26 個人作品作り 脳トレーニング	27 個人作品作り 回想法	28 個人作品作り 書道	29 個人作品作り おやつ作り	30 個人作品作り カラオケ

まんま掲示板

もうすぐ七夕ですね。
七夕祭りの元となったのは中国から伝来した「乞巧奠（きこうでん）」という儀式だそうで、針仕事を生業（なりわい）とする女性たち（織女）が裁縫の上達を願うためのお祭りだったそうです。
このような由来を知ると、「宝くじに当たりますように！」などと短冊に書いても、叶うかどうか分かりませんね(ー;)
今年の短冊には、習い事の上達や、仕事技術の向上など、由来にちなんだお願い事を書いてみるとご利益があるかもしれません。
まんまでも笹の葉を準備して、七夕祭会を企画しています。
皆さんの願い事が沢山叶うといいですね♪



アロマ工房からの季節のお話 ～梅 梅の実～

春の訪れを告げる花、初夏を知らせてくれる青い実、梅は日本人の生活の一部に溶け込んでいます。梅雨入りの頃は梅の実の旬、梅酒や梅干し、梅シロップなどを仕込む梅仕事の季節です。スーパーにも梅の実と氷砂糖、ホワイトリカーなどを置いたコーナーができ、今も多くのご家庭で楽しまれていることがわかります。梅はバラ科サクラ属の樹木で、アンズや桃、アーモンド、プルーンと同じ仲間です。梅はその中でもとくにアンズとよく似た種類です。果肉が多く大きな実で有名な南高梅は、梅とアンズの交配により生まれた品種だそうです。

梅の薬効はよく知られており、「梅はその日の難のがれ」「梅は三毒を断つ」と言われてきました。三毒とは食物の毒、水の毒、血液にたまった毒のことで、梅を食べていればこれらの毒を消し、健康を保てるという意味です。梅干しに含まれるクエン酸はエネルギーを作り出すのに関わっており、疲労物質を排出します。

消化吸収をよくし、水分代謝を整えるので、夏ばてや風邪気味の時などにもお勧めです。これからの季節に活躍させたい食材ですね。



先月の様子

父の日会

毎年恒例のBBQをしました！女性の皆さんには、おにぎり作り。男性には焼きそば作りをお手伝いして頂きました♪



今年のプレゼントは何か？



もうお腹いっぱいよ♪

ソープアート

石鹸にビーズやお花の飾りを付けて、こんな素敵な作品が出来ました♪





平成28年8月☆まんまだより



葉月
NO. 110

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 まんだら塗り絵	3 まんまカレンダー 流しそうめん	4 まんまカレンダー 流しそうめん	5 まんまカレンダー 絵手紙教室	6 まんまカレンダー 歩行練習
7  本日休業	8 個人カレンダー おやつ作り	9 個人カレンダー 壁掛けアート	10 個人カレンダー お茶会	11 個人カレンダー 書道	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 折り紙教室	16 個人作品作り ビューティークラブ	17 個人作品作り 押し花教室	18 個人作品作り 	19 個人作品作り 	20 個人作品作り ミニ夏祭り
21  本日休業	22 共同作品作り 脳トレーニング	23 共同作品作り ハンドマッサージ	24 共同作品作り ビューティークラブ	25 共同作品作り 生け花	26 共同作品作り DVD 体操	27 共同作品作り おやつ作り
28  本日休業	29 共同作品作り ハンドマッサージ	30 共同作品作り おやつ作り	31 共同作品作り 脳トレーニング	スイカ割り 大きなスイカにビックリ！ 順番に抱っこしました♪ 		

まんま掲示板

今年は少し早めの梅雨明けでしたね。
朝の送迎時には、車の窓を閉めていてもセミの鳴き声が聞こえてきます。
先日の送迎中にこんな会話がありました。
職員：「今日も暑いですね～。セミの鳴き声朝からうるさいですよ。」
K ㍻：「うるさいことないよ。頑張って鳴いて、あの子たちも精一杯夏を楽しまないとね。」(笑)
なるほど、確かにそうですね～。暑い、暑いと言ってばかりではいけませんね。まんまの皆さんにも熱中症に気を付けながら、この夏をめいっぱい楽しんで頂けるように、流しそうめんや夏祭り等の企画準備をがんばります！お楽しみに♪



健康コラム -パイナップルの効果-



パイナップルは酸味のもととなるクエン酸が豊富で食欲を刺激して唾液や胃液などの消化液の分泌を促し、消化を良くする働きがあります。そして、ビタミンA・B1・Cが多く豊富で、とくにビタミンB1は多く含まれています。B1は食べた物がエネルギーになるのを助けてくれる為、新陳代謝をよくして疲労を回復させる働きもあります。不溶性食物繊維は、リンゴの1.5倍近く含んでいるのも特徴です。水分を吸収して便の量を増やす効果もある為、便秘の予防や解消にもよい食べ物です。また、発がん生物質などの有害物質を吸着する働きもあり、大腸がんの予防にも効果的です。パイナップルは暑い夏には、特におすすめのフルーツなのでデザートに召し上がるといいかもしれませんね。

(看護師 輪達)

先月の様子

七夕会

マジックハンドで、ボールを移すゲームで盛り上がりました♪
おやつは、星型の桃が入った天の川ゼリーを作り、大好評でしたね。



スイカ割り

スイカ割りをしました。「もっと右!」「もう少し下がってえ～!」と皆さんの声援でパッカ～ン!とは、なかなかいきませんでした。「今年初めて食べたわ～」との声も。楽しおやつタイムでしたね。





平成28年9月 ☆まんまだより



長月
NO. 111

日	月	火	水	木	金	土
夏祭りの様子 皆さんが太鼓で盛り上げてくれました！				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 ビューティークラブ	3 まんまカレンダー まんだら塗り絵
4 	5 まんまカレンダー 回想法	6 まんまカレンダー カラオケ	7 まんまカレンダー 絵手紙教室	8 まんまカレンダー 園芸	9 個人カレンダー お茶会	10 個人カレンダー 誕生日会
11 お楽しみ 	12 個人カレンダー まんだら塗り絵	13 個人カレンダー DVD 体操	14 個人カレンダー 歩行練習	15 個人カレンダー 押し花教室	16 個人カレンダー ハンドマッサージ	17 共同作品作り カラオケ
18 	19 共同作品作り 敬老会	20 共同作品作り 敬老会	21 共同作品作り 生け花	22 共同作品作り DVD 体操	23 共同作品作り おやつ作り	24 個人作品作り 脳トレーニング
25 	26 個人作品作り ハーモニカ演奏	27 個人作品作り ビューティークラブ	28 個人作品作り おやつ作り	29 個人作品作り ハンドマッサージ	30 個人作品作り 回想法	

まんま掲示板

8月は、リオ オリンピックと高校野球のテレビ観戦で、寝不足の日々だったのではないのでしょうか？まんまでも、皆さんと応援し、沢山の感動をもらいました。まんまの夏祭りでは、ボールすくいやお菓子掴み大会をしました。又、浴衣や法被姿で太鼓も叩いてもらい、盛り上がりました！おやつは恒例のかき氷。「やっぱり夏は氷だね〜。」と喜んで頂けたようです。さて、9月は敬老会があります。皆さんに楽しんで頂けるように、企画しています♪



アロマ工房からの季節のお話 ～葡萄～

初秋、ぶどうの美味しい季節です。黒紫の巨峰やピオーネ、緑色のマスカット、赤い皮のデラウェアや甲斐路など、多くの品種が楽しめます。実は素早くエネルギーになる果糖やブドウ糖が多く、脳の活性化や疲労回復に効果的。残暑厳しい季節、疲れた時に嬉しい果物です。

ぶどうは古代から栽培され、世界でも一番多く生産される果物です。海外では7割がワイン用として生産されますが、湿度の高い日本では生食用のぶどうの方が育てやすく、9割が果物としてそのまま食べられています。ワインがよく飲まれるフランスでは、肉など高脂肪な食事が多くても、動脈硬化や心臓病による死亡率が少ないことから、ワインに含まれるポリフェノールが注目されてきました。

ワイン農家では古くから健康茶として赤ブドウの葉を利用しています。昨今、ぶどうの葉や茎に含まれるレスベラトロールという成分に高い抗酸化力があることがわかり、美容成分として話題になりました。



先月の様子

流しそうめん

毎年恒例の流しそうめん☆暑い夏にはピッタリですね！「何年ぶりかな？」「すくえるかな」ととても良い表情で召し上がられていました☆



夏祭り

ボールすくいやお菓子つかみを行いとても盛り上がりました♪おやつにはかき氷を！「冷たくて美味しい〜」と皆さん召し上がられていました（＾＾）

最後は、記念写真！



皆、踊ってちょうだいよ♪

夏はやっぱりかき氷だなあ〜

さあ、あと5秒！4、3、2、1、...♪

浴衣なんて久しぶりだね。





平成28年10月☆まんまだより

神無月
NO. 112

日	月	火	水	木	金	土
敬老会 記念写真を 撮りました♪				生け花 黒いひまわり りに驚きで したね!		
1 まんまカレンダー DVD体操	2 本日休業	3 まんまカレンダー お茶会	4 まんまカレンダー 脳トレーニング	5 まんまカレンダー ビューティクラブ	6 運動会準備 絵手紙教室	7 運動会準備 おやつ作り
8 運動会準備 ゲーム	9 お楽しみ 	10 個人カレンダー ゲーム	11 個人カレンダー おやつ作り	12 個人カレンダー 歩行練習	13 運動会	14 運動会
15 個人カレンダー マジックショー	16 本日休業	17 共同作品作り 歩行練習	18 共同作品作り 歩行練習	19 共同作品作り 回想法	20 共同作品作り 生け花	21 共同作品作り 押し花教室
22 共同作品作り 七輪の会	23 本日休業	24 個人作品作り 七輪の会	25 個人作品作り 回想法	26 個人作品作り オカリナ	27 個人作品作り ビューティクラブ	28 個人作品作り DVD体操
29 個人作品作り 脳トレーニング	30 本日休業	31 個人作品作り 脳トレーニング	日曜日の 昼食作りの 様子☆			

まんま掲示板

暑さ寒さも彼岸まで・・・
と秋のお彼岸も過ぎ、日常の風景や肌で秋を感じてきましたね。
秋と言えば「スポーツの秋」、「芸術の秋」と言われていますが、何と言っても「食欲の秋!」ですよ～。
まんまでは、昔懐かしい七輪でさんまやしいたけ、ナス等を焼いて、秋を感じて頂きたいと思っています♪
又、オリンピックの熱気に負けないような運動会も準備中です。
ワンちゃんふれあい広場への参加や初めてのマジックショーもご用意♥お楽しみに!



健康コラム～お酒を飲む前に～

お酒を飲む前に牛乳を飲むと、牛乳が消化されている間、アルコールが胃に留まる為、アルコールの吸収が緩やかになり、酔うスピードもゆっくりになるということです。
牛乳以外でも、飲む前になにか食べたり飲んだりしておくことで、酔いにくくなります。
とくに消化に時間がかかるたんぱく質や脂質の多い食べ物、飲み物がおすすです。
但し、適量で!



看護師 輪達

先月の様子

祝☆敬老会

ゲームやビンゴ大会を行い、利用者様おひとりお一人に感謝状とフレンチセントを! おやつに「紅白まんじゅう」を! 「可愛くて食べるのもったいないわ～」と、おっしゃっている方もいました(´▽｀)



こんな賞状もらえるの? 嬉しいわ～♪
あら? 私の年まで書いてある(笑)





平成28年11月☆まんまだより



霜月
NO. 113

日	月	火	水	木	金	土
		1 まんまカレンダー 誕生日会	2 まんまカレンダー お茶会	3 まんまカレンダー 回想法	4 まんまカレンダー 誕生日会	5 まんまカレンダー 誕生日会
6 本日休業	7 まんまカレンダー 芳香剤作り	8 個人カレンダー ゲーム	9 個人カレンダー 壁掛けアート	10 個人カレンダー 歩行練習	11 個人カレンダー おやつ作り	12 個人カレンダー DVD体操
13 お楽しみ 	14 個人カレンダー 脳トレーニング	15 個人作品作り 園芸	16 個人作品作り 生け花	17 個人作品作り ビューティクラブ	18 個人作品作り 絵手紙教室	19 個人作品作り ゲーム
20 本日休業	21 個人作品作り 押し花教室	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 ハーモニカ演奏	25 共同作品作り 歩行練習	26 共同作品作り 回想法
27 本日休業	28 共同作品作り 歩行練習	29 共同作品作り おやつ作り	30 共同作品作り ビューティクラブ	コスモス畑と 案山子を見に行きました♪ 		

まんま掲示板

「七輪の会」は「昔懐かしい七輪で、さんまを焼いて食べて頂きたいな～」という職員の声から今回初企画してみました。これからも皆様が楽しんで頂けるイベントを！と思っております。

秋も一段と深まり、木々の葉が色づき 11 月の歩行練習では、紅葉を見に行く予定です。壁掛けアートやアロマ工房さんの芳香剤作りも予定しています。皆さん楽しみにお待ちしておりますね♪



アロマ工房からの季節のお話 ～銀杏～



秋も深まり、イチョウの木も色づいていきます。太古の昔、まだ恐竜が闊歩していた時代にイチョウの仲間は繁栄していました。「生きた化石」と呼ばれ、長寿の象徴とされます。生命力がとても強く、広島に原爆が投下されたあと、焼け跡から最初に芽吹いたのは、イチョウだったそうです。

ご存知のように、秋の食卓を彩る銀杏はイチョウの種です。雄の木と雌の木があり、雌の木にしか実はなりません。実がなる頃には独特のにおいを放ちます。落ちた実を土の中に埋めたり、水につけたりして、外の実の部分腐らせて洗い流し、銀杏を取り出します。さらに殻をむくのも手間ですが、苦労のしがいがある季節の味です。

中国や日本では、種の銀杏を薬膳に利用してきました。慢性の咳や老化防止にお勧めの食材ですが、食べ過ぎは禁物。大人でも一日 10 個までにとどめるのが良いそうです。

先月の様子

運動会

2日間運動会を行いました！

いろいろな競技があり、今年も大盛り上がりでした♪

< 選手宣誓 >

< 玉入れ >

< 的当て >



頑張りましょう♪



もっと頭下げてえ～



七輪の会

お昼に七輪で旬の秋刀魚やさつま芋など焼きました！

「七輪で焼くなんて贅沢で嬉しいわ～♡」と喜んで頂けました。



今年、初めて
食べたわ
☆

早く食べたいね～！





平成28年12月☆まんまだより



日	月	火	水	木	金	土
芳香剤作り 皆さんとても 真剣に作ってます ね♪				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 回想法	3 まんまカレンダー おやつ作り
4  本日休業	5 まんまカレンダー 脳トレーニング	6 まんまカレンダー 書道	7 まんまカレンダー おやつ作り	8 共同作品作り 歩行練習	9 共同作品作り 歩行練習	10 共同作品作り DVD体操
11 お楽しみ 	12 共同作品作り 歩行練習	13 共同作品作り 生け花	14 共同作品作り 絵手紙教室	15 共同作品作り 押し花教室	16 共同作品作り おやつ作り	17 共同作品作り カラオケ
18  本日休業	19 個人作品作り 回想法	20 個人作品作り DVD体操	21 個人作品作り ゲーム	22 個人作品作り ビューティークラブ	23 個人作品作り クリスマス会	24 個人作品作り クリスマス会
25  本日休業	26 個人カレンダー お茶会	27 個人カレンダー ゲーム	28 個人カレンダー 脳トレーニング	29 個人カレンダー 忘年会	30 個人カレンダー 忘年会	31 皆さま良いお年を お過ごしください 

まんま掲示板

11月に新しい職員が入りました！今年も、残りわずかとなりましたね。平成29年も「ありのまんま」の皆様と一緒に過ごせることを願っております。来年もどうぞ宜しくお願い致します。まんま職員一同

11月よりまんまに入社しました
浅井たみ子と申します。
利用者様と一緒に大切な時間を楽しく！笑顔のある一日を過ごしていきたいと思っております。
よろしくお願い致します。



健康コラム ～こたつで寝ると風邪をひく～

よく耳にする言葉ですが、正確に言うところこたつで寝ると風邪をひくのではなく、免疫力が下がって風邪をひきやすい環境を引き起こすと言った方が正しいですね。

1. 体温調節ができなくなる

こたつに入っていると、上半身と下半身の体温にギャップが生じてしまい体温調節が上手くできなくなります。その為自律神経が乱れ免疫力も低下してしまい、風邪をひきやすくなってしまいます。

2. 身体が休まらない（疲労感）

人の体は寝ている時に体温を下げて身体を休めます。こたつに入っていると暖かいので体温を下げたくても下げられず、汗を出しても体温を下げようとします。けれど頑張って汗をかいても体温が下がらないので体が休まらず、体力を消耗しだるくなったり疲れたりします。

3. 脱水症状を引き起こす

不自然な汗をたくさんかくことで身体は冷え、身体の水分が不足することで、喉や鼻が乾燥するので、ウイルスを取り込みやすくなります。風邪ばかりでなく血液がドロドロになることにより、心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こします。
寝ない事が一番ですが、水分補給は最も重要で出来る事ならお茶やジュースではなく「水」をたくさん飲んで下さい。

“こたつ”と言えば・・・みかんが冬の風物詩。置いておけば水分やビタミンなどの補給がいつでもできるということからも、コタツにみかんは意外と昔の人達の知恵だったかもしれませんね♪

(看護師 輪達)

先月の様子

歩行練習

紅葉や菊などを見に行きました！天気にも恵まれ、気持ちのいい一日になりましたね♪



菊を見に来ました♪



今日も歩くぞ～！！

絵手紙教室

初めての方も、「楽しかった！」と笑顔で参加して下さい、皆さんお気に入りの絵手紙が出来たようです♪



先生、
どうで
しょうか？

何色にしよう
かな～？