

# 平成29年1月公まんまだより



睦 月 NO. 115

В	A	*	水	*	金	±
謹賀	2 711	<b>3</b> まんまカレンダー おやつ作り	まんまカレンダー 誕 生 日 会	まんまカレンダー	まんまカレンダー	7 七草粥作り 脳トレーニング
8 お楽しみ	<b>9</b>	10	11	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー
	誕 生 日 会	歩 行 練 習	歩 行 練 習	お 茶 会	ゲ ー ム	おやつ作り
15 亿1100	16	17	18	1 <b>9</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り
	壁掛けアート	絵 手紙 教室	オカリナ	書 道	生け花教室	カラオケ
22 1117	<b>23</b>	24	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り
	おやつ作り	ハーモニカ演奏	押し花教室	まんだら塗り絵	回 想 法	DVD体操
29 1111	<b>30</b> 共同作品作り ビューティークラブ	<b>31</b> 共同作品作り 脳トレーニング				博物館へ行き はた♪

## 明けましておめでとうございます

新春のお慶び申し上げます。

旧年中はひとかたならぬご厚情を賜い、誠にあいがとうございました。 本年も一層のサービス向上を目指し、職員一同精神誠意努めていきたいと 思います。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



きんき職員一同

### 季節のお話 ~松 松の実~

真冬でも青々とした葉をつける松は縁起が良くお正月にも 欠かせません。お正月に松を飾るのは、松を目印にして降りて こられる歳神様をお迎えするためと言われています。 マツという名前も、天から神が降りてくるのを「待つ」という 意味だとか。松の香りはシャープで独特な森林の香りです。 この香りの成分は強い殺菌作用を持ち、空気を清々しくして くれることもお正月にふさわしく思えます。

松は建材や炭、松ヤニを燃料や生薬にと多用されていますが、 松の実も食用になります。韓国料理の「参鶏湯(サムゲタン)」や イタリアンの「ジェノベーゼソース」、中華料理でも松の実は 広く使われます。残念ながら、日本のクロマツやアカマツの 種子は小さくて、食用にはなりませんが、中国や朝鮮半島、 ヨーロッパやアメリカ大陸には食用の実が採れる松があり、 私たちもスーパーなどで手に入れることができます。

中国では「仙人の食」と言われ、滋養強壮の食材として 重宝されてきました。油脂が豊富で高カロリーですが、 抗酸化や血流改善に良い上質な油脂です。松の実特有の 成分がアレルギーや食欲を抑制するそうです。風味が強く、 サラダや炒め物に刻んでちょっとトッピングするだけでも 楽しめます。 (看護師 輪違)





# 等成29年2月。まんまだより



B	A	*	水	*	金	±
絵手紙教室♪			】 まんまカレンダー まんだら塗り絵	<b>2</b> まんまカレンダー 節 分 会	3 まんまカレンダー 節 分 会	4 七草粥作り 脳トレーニング
5 (212····)	<b>6</b> 個人カレンダー DVD 体 操	<b>7</b> 個人カレンダー 誕 生 日 会	8 個人カレンダー 絵 手 紙 教 室	<b>9</b> 個人カレンダー 歩 行 練 習	10 個人カレンダー 誕 生 日 会	11 個人カレンダー 誕 生 日 会
12 お楽しみ	13 個人作品作り 生け花教室	14 個人作品作り おやつ作り	15 個人作品作り お 茶 会	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 DVD 体 操
19 <b>21</b> 1	<b>20</b> 共同作品作り 歩行練習	<b>21</b> 共同作品作り ゲーム	22 共同作品作り 回想法	<b>23</b> 共同作品作り 押し花教室	24 共同作品作り 誕生日会	<b>25</b> 共同作品作り 誕生日会
26 211 本日休業	<b>27</b> 共同作品作り おやつ作り	<b>28</b> 共同作品作り カラオケ	今月の個人作品☆	作りました。 作りました。		

### まんき掲示板

1月は、「新年会」で始まり、歩行練習を兼ね「初詣」に 出かけたり、「ぜんざい」や「鬼まんじゅう」を皆さんと 作りとても喜んで頂きました。

1月は、「新年会」で 出かけたり、「ぜん。 作りとても喜んで了 これからも利用者 だけではなく心も まんまを作っていき これからも利用者様が活動・参加しやすい身体 だけではなく心も動く「わくわく」「どきどき」のある まんきを作っていきたいと思います。



### 健康コラム~大豆~

"鬼は外、福は内"と、豆まきに欠かせない大豆です。 それは、日本人の食生活に欠かせない健康食材です。 大豆といえば「畑の肉」といわれるように植物性の たんぱく質が多く、健康維持に欠かせない各種アミノ酸が バランスよく含まれています。

食物繊維も豊富で便秘や大腸がんの予防にも有効です。

さらに脂質の酸化を抑えて代謝を促進し、

中性脂肪やコレステロールを低下させる

大豆サポニンが多く含まれていて、高血圧や動脈硬化など 生活習慣病予防にも役立ちます。

また、女性ホルモンに似たイソフラボンも多く 更年期障害や骨粗鬆症予防にもなります。

2月3日節分の豆まきの後には、健康維持の為 大豆を食して健康を祈ってみてはいかがでしょうか?







(看護師 大村)

#### ☆新年会☆

お寿司を食べ、おやつにはぜんざいを作りまし 裝員による二人羽織も大盛り上がり♪



先月の様子



### 《 歩行練習 》

初詣は渋川神社へ行きました! 皆さん、何をお願いしたのでしょうか? 今年も良い年になりますように・・・。





# 学院29年3月。まんまだより



B	月	*	水	木	金	±
日曜の昼食作り♪			1 まんまカレンダー 回 想 法	まんまカレンダー	まんまカレンダー	4 まんまカレンダー 誕 生 日 会
5 2110	<b>6</b> まんまカレンダー ゲーム	<b>1</b> まんまカレンダー DVD 体 操	<b>8</b> 個人カレンダー 脳トレーニング	<b>9</b> 個人カレンダー ビューティクラブ	<b>10</b> 個人カレンダー おやつ作り	11 個人カレンダー まんだら塗り絵
12 お楽しみ	13 個人カレンダー お 茶 会	14 個人カレンダー 絵 手 紙 教 室	<b>15</b> 個人作品作り ゲーム	16 個人作品作り 回 想 法	<b>17</b> 個人作品作り 園 芸	18 個人作品作り DVD 体操
19 22200	<b>20</b> 個人作品作り ビューティクラブ	21 個人作品作り 避 難 訓 練	<b>22</b> 共同作品作り おやつ作り	<b>23</b> 共同作品作り 脳トレーニング	<b>24</b> 共同作品作り 生け花教室	<b>25</b> 共同作品作り 歩行練習
26 (111)	<b>27</b> 共同作品作り ハーモニカ演奏	28 共同作品作り 歩行練習	<b>29</b> 共同作品作り 歩行練習	<b>30</b> 共同作品作り 押し花教室	<b>31</b> 共同作品作り カラオケ	2月の共同作品

#### まんき掲示板

2月に新しい職員が入りました!

2 月よりまんまで働くことに なりました。 庄司 峰子 です! 皆様と楽しい時間を過ごして いきたいです!よろしくお願 いします。



### 季節のお話 ~ よもぎ ~

よもぎは日本中いたる所に自生し、古くから親しまれて きた身近な野草です。あたたかな春のひざしに誘われるよ うに、若草色の新芽が顔を出します。春先のやわらかい若 業が風味豊かな草餅の材料になることから、モチ草とも呼 ばれます。独特の爽やかな香りが好まれます。

ひな祭りに草餅を食べますが、香り高いよもぎが邪気を 払い、健やかな成長と繁栄を願うという意味があります。 また、端午の節句には菖蒲とともにお風呂に入れたり 頭に冠ったり、やはり厄除けとして考えられてきました。

強い繁殖力がありよく増えることから、四方草と書いて よもぎ、善萌草と書いてよもぎと読ませることもあります。 葉の形から菊の仲間とわかります。 秋には背丈が1メート ルにまで育ち、秋の花粉症の原因にもなります。





# W平成29年4月·まんまだよりW



B	月	火	水	木	金	±
		ひな祭り♪		世のでまつり会 共同作品		 個人カレンダー まんだら塗り絵
2 11111	3	<b>4</b>	5	<b>6</b>	<b>7</b>	8
	おやつ作り	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー
	歩行練習・誕生会	歩 行 練 習	歩 行 練 習	歩 行 練 習	歩 行 練 習	歩 行 練 習
9 お楽しみ	10 まんまカレンダー お 茶 会	11 まんまカレンダー 回 想 法	12 まんまカレンダー ビューティクラブ	13 まんまカレンダー 書 道	14 おやつ作り 絵手紙教室 誕 生 会	<b>15</b> まんまカレンダー カラオケ
16 (212 <sup>11)</sup>	17	18	<b>19</b>	<b>20</b>	21	<b>22</b>
	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り
	生 け 花 教 室	押 し 花 教 室	脳トレーニング	誕生会	回 想 法	DVD 体 操
23/30	24	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り
	誕生会	まんだら塗り絵	カラオケ	誕 生 会	脳トレーニング	ビューティクラブ

### 健康コラム~高カカオチョコレート~

最近、高カカオチョコレートの身体に与える効果が注目されています。カカオ豆はチョコレートやココアの主原料で、カカオの木の果実の中にある種子のことです。一般的に高カカオチョコレートと呼ばれるのは60~70%以上のカカオが入ったチョコレート。一日の目安摂取量は、25gと言われています。なんと、美肌、動脈硬化の予防、血圧の低下、疲労回復、ストレスの予防・緩和、便秘の改善、アレルギーの改善など、こんなにたくさんの効果が!それでは項目ごとに詳しく見てみましょう。

- ◆美白効果→カカオチョコレートの抗酸化作用で、シミやしわなど肌の老化をおさえ、紫外線による肌のダメージを修復する。
- ◆動脈硬化の予防⇒カカオポリフェノールが血管を広げて血圧 を下げる。
- ☆疲労回復⇒カカオ豆に含まれている苦味成分のもと『テオブロミン』が血行を良くし、自律神経を調節して疲労回復を促す。
- **☆ストレスの予防・緩和**⇒カカオポリフェノールが血中のストレスホルモン分泌を抑える。
- ☆便秘の改善⇒カカオに含まれる食物繊維は液体に溶けない性質で『リグニン』と呼ばれる。食物繊維は腸内に溜まった老廃物を排出して腸内環境を整えてくれる。
- ☆アレルギーの改善⇒カカオポリフェノールが活性酸素を生み 出す因子の働きを抑制する。

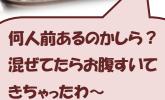
いかかでしたか?驚きの効果がたくさんありましたね。 桜が咲くのが待ち遠しい季節になりました。過ごしやすい気候になってきたので、高カカオチョコレートを持って、ちょっとそこまでお散歩に出掛けてみてはいかがでしょうか♪

(看護師 大森)



話をしながらおこしものを 作られていました☆ 美味しかったですね!





#### \*おやつ作り\*

「結構簡単に作れて美味しい わ〜」と皆さん召し上がって いました♪



いちごマフィン





# 平成29年5月・まんまだより



平月 N O. 119

B	月	*	水	木	金	±
4月の共同作品	1	<b>2</b>	<b>3</b>	4	<b>5</b>	<b>6</b>
	ま ん ま 体 操	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操
	まんまカレンダー	まんまカレンダー	まんまカレンダー	まんまカレンダー	まんまカレンダー	まんまカレンダー
	脳トレーニング	ゲーム	まんだら塗り絵	回想法	おやつ作り	カラオケ
▼日休業	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	11	12	13
	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操
	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー	個人カレンダー
	おやつ作り	絵手紙教室	お茶会	押し花教室	母の日会	母の日会
14 222	15	16	17	<b>18</b>	19	<b>20</b>
	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操
	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り	個人作品作り
	歩 行 練 習	歩 行 練 習	歩 行 練 習	脳トレーニング	歩 行 練 習	DVD体操
21 221 本日休業	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操	まんま体操
	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り	共同作品作り
	ビューティクラブ	生け花教室	書 道	ハーモニカ演奏	脳トレーニング	まんだら塗り絵
28 22100	<b>29</b> まんま体操 共同作品作り 回 想 法	<b>30</b> まんま体操 共同作品作り ビューティクラブ	<b>31</b> まんま体操 共同作品作り ゲーム		<b>給手紙教室</b>	

### アロマエ房からの季節のお話 ~茶~

夏も近づく八十八夜・・・ 茶摘みの季節、新茶の季節がやってきます。

新茶の香りには『春の精が宿る』と言われるように、 人の心を和ませる心地よい爽やかさがあります。 冬の間ずっと養分を貯え、春の訪れとともにつややか に成長した新芽には、テアニンというアミノ酸が豊富 で、ゆったりリラックスするのにピッタリです。 少し冷ましたお湯でじっくり抽出すると甘く旨みの あるお茶が楽しめます。

茶というのは、椿の仲間の茶樹(チャノキ)の葉のことで、世界中で愛飲されています。 発酵させて製造するウーロン茶や紅茶に比べると 緑茶の香りには控えめに感じますが、緑茶にも 多くの香り成分が含まれ、神経を鎮めてくれます。 また、お茶屋さんの火入れの芳ばしい香りを懐かしく 思い出される方も多いでしょう。

緑茶の抗菌力や消臭作用は良く知られており、 生活習慣病の予防も期待されています。 古くは『養生の仙薬』と珍重された緑茶が私たちの 身近にあるのは心強いことですね。





# 平成29年6月。まんまだより



В	A	*	水	木	金	±
機能訓練の様子 生活機能に着目した 訓練を各自の個性に 合わせたプログラムで 実施しています。			1123 4 3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<b>1</b> リハビリ体操 まんまカレンダー	<b>2</b> リハビリ体操 まんまカレンダー	リハビリ体操
4	5	6	7	8	9	10
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本日休業	個人作品作り	個人作品作り	絵 手 紙 教 室	個人作品作り	おやつ作り	個人作品作り
11	12	13	14	15	16	17
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本日休業	歩 行 練 習 個人カレンダー	歩 行 練 習 個人カレンダー	歩 行 練 習 個人カレンダー	歩 行 練 習 個人カレンダー	押し花教室	父の日会
18	19	20	21	22	23	24
711	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本日休業	共同作品作り	お茶会	共同作品作り	おやつ作り	共同作品作り	共同作品作り
25	26	27	28	29	30	
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	
<b>本日休業</b>	生け花教室	脳トレーニング	脳トレーニング	□ 想法	書道	吉岡公園を お散歩中~ )



## ● 健康豆知識 ●

この季節から増えてくるのが<mark>熱中症</mark>です。 熱中症は外で起こるもの、又は晴れている 日に起こるものとおもっていませんか? 実は天候に関係なく起こり室内でも起こり やすいものなのです。

それに関係するのが、温度と湿度です。 高温多湿で風が弱い環境では、体から外に 出る熱量が減り、発汗も不十分になり熱中 症が発生しやすくなります。

予防策として...

### ☆喉が渇く前にこまめな水分補給!

室内の温度を測り、温熱環境を把握 する事を心がけ熱中症にならないように しましょう♪

### まんき掲示板

今月は、毎年恒例の「父の日会」の BBQと歩行練習を予定して います!

歩行練習では、紫陽花を 見に行きます☆

今からとても楽しみです♥
晴れるといいですね~♪





# 平成29年7月公まんまだより

文 月 NO. 121

B	月	*	水	木	金	±	
	行きました❤		く <b>先月の</b> 井 パラのアー ました! とても素敵 ツバメやリ ているかも	チを作り ですね♪ スが隠れ		リハビリ体操 脳トレーニング	
2	3	4	5	6	7	8	
11111	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	
本日休業	回想法	多肉植物	歩行練習	七夕会	七夕会	おやつ作り	
9	10	11	12	13	14	15	
2::-	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操 リフレクソロジー	リハビリ体操	
本日休業	歩行練習	ビューティクラブ	書道	歩行練習	お茶会	まんだら塗り絵	
16	17	18	19	20	21	22	
211-	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操 	
本日休業	おやつ作り	歩行練習	押し花教室	絵手紙教室	生け花	ゲーム	
23	24	25	26	27	28	29	
7:1:	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	
本日休業	ハーモニカ演奏	おやつ作り	オカリナ	まんだら塗り絵	回想法	カラオケ	
30	31		な仲し☆☆			E W	
211	リハビリ体操		ながらお散歩へ…♪				
本日休業	脳トレーニング		·····································	11			

### アロマエ房からの季節のお話(ゴマ)

煎りゴマ、すりゴマ、ゴマ油やゴマだれなどゴマは お料理の名脇役です。小さくても存在感のある風味と 香りが魅力です。おとぎ話「アリババと 40 人の盗賊」では、 「開け、ゴマ」と唱えると宝物が隠された洞窟が開きます。 この話が生まれた頃、中近東ではゴマは油を搾る重要な 農作物として広く栽培され、貴重な財源でした。 栄養価の高いゴマは生薬としても活躍してきました。 ゴマの持つ抗酸化物質は動脈硬化の予防に役立ち、良い 脂質はコレステロールの上昇を抑えます。豊富なビタミンB1 は 糖質を効率的にエネルギーに変えるので、これからの季節、 夏バテ防止も期待できます。

そうめんや冷麦の薬味でも活躍しますね。

### 健康コラム~梅~

気温と湿度が上がってじめじめする梅雨。
なんとなく体もだるくてやる気も出ない方も
多いことでしょう。そんな梅雨特有の体調の
悪さを一掃してくれる食べ物こそ梅干しです。
梅干しの酸味が食欲を呼んでくれ疲労回復が期待できます。
また、強い殺菌力があるため食中毒の防止に役立ちます。
夏にはたくさん汗をかき、塩分・ミネラルが身体の外へ出て行ってしまいますが、梅干しを食べる事で補給できます。
昔から '1日1個で医者知らず</mark>'と言ったもので梅雨時期に
体調を崩しがちという方は積極的に1日一粒程度召し上がってみてはいかがでしょうか♪



# 平成29年8月公まんまだより

B	A	*	7 <b>K</b>	*	金	±
		1 リハビリ体操	<b>2</b> リハビリ体操	3 リハビリ体操	<b>4</b> リハビリ体操	5 リハビリ体操
生ける	艺教室	脳トレーニング	おやつ作り	ビューティクラブ	書道(毛筆)	歩 行 練 習
6	7	8	9	10	11	12
711	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本旦休業	歩 行 練 習	歩 行 練 習	流しそうめん	流しそうめん	回想法	まんだら塗り絵
13	14	15	16	17	18	19
7::-	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操		
<b>本旦休業</b>	脳トレーニング	お茶会	クラフトクラブ	押し花教室		
20	21	22	23	24	25	26
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本日休業	ゲーム	ハンドマッサージ	生 け 花	クラフトクラブ	絵 手 紙 教 室	おやつ作り
27	28	29	30	31	Mary P	
111	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操		
本日休業	ビューティクラブ	回 想 法	脳トレーニング	まんだら塗り絵	先月の共同作品	

## K, \*87 K \* , 71, \* K8 7 K.

短冊に皆さんのお願い事を 書いて頂きました♪ 「スウェーデンに行きた い」など書いている方も いましたよ♥ ゲームも行い、皆さんとて も楽しまれていました!



梅雨が明け、本格的な暑さが続いています。 暑い日を乗り切るためには、こまめな水分補 給や休息が大事ですね!

そして夏の恒例イベント・・・**夏祭り!** 8月18日(金)・19日(土)にまんまで 予定しています。

いつもと違ったお食事、皆さんに楽しんで頂 けるようなゲームを考えています♪

一緒に暑い夏を楽しみましょう! 職員一同







歩行練習を兼ね、 スカイワードあさひに 行って来ました! おやつにはアイスを♥ 「暑い日は冷たいものがー 番!」とアイスを召し上がっ ていました♪





# 平成29年9月☆まんまだより

NO. 123

В	月	*	水	木	金	±
	流しそうめんを				リハビリ体操	リハビリ体操
3	4	5	6	1	8	9
711	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本日休業	回 想 法	生け花	ビューティクラブ	おやつ作り	お茶会	誕生日会
10	11	12	13	14	15	16
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本旦休業	歩行練習	歩行練習	押し花教室	書道	回想法	敬老会
17	18	19	20	21	22	23
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
<b>本日併業</b>	敬老会	まんだら塗り絵	DVD 体操	合同避難訓練 (歩行練習)	ハンドマッサージ	おやつ作り
24	25	26	27	28	29	30
711	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本日休業	ビューティクラブ	絵 手 紙 教 室	歩行練習	脳トレーニング	まんだら塗り絵	DVD 体操

## アロマエ房からのお話 ~ 葛 ~

秋の七草でもある葛は、陽当たりの良い空地や土手など、どこででも繁殖する大型のつる性植物です。立秋の頃には葉が隠れるように虹色の花が咲き、甘い香りを漂わせます。

万葉の昔から葛は身近で有用な植物でした。地下 2mにも伸びる 太い根からは上質なでんぷん「葛粉」が採れます。葛餅・葛湯・ 葛きりと、四季折々に楽しまれ、滋養があることでも知られてい ます。干した根は葛根(かっこん)といい、漢方薬の葛根湯の材 料のひとつとして有名です。血行促進や発汗、解熱作用があるた め、風邪や頭痛、肩こりに用いられます。

漢方では、葛の花も二日酔いの薬になるとのことです。

アメリカでは荒地の緑化や高速道路の騒音防止のために葛を植えました。 しイソフラボンなどの成分が注目され、サプリメントとして活用されているそうです。





屋台風のお食事、かき氷や綿菓子、チョコバナナを召し上がって頂きました♪ゲームにも皆さん楽しんで参加していました♥

# 平成29年10月公まんまだより



						NO. 124
B	A	*	7 <b>K</b>	木	金	±
1	2	3	4	5	6	7
711	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
李旦休業	脳トレーニング	ゲーム	回 想 法	歩行練習	DVD 体操	カラオケ
8	9	10	11	12	13	14
211-	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本旦休業	まんき運動会	まんき運動会	ビューティクラブ	回 想 法	おやつ作り	まんだら塗り絵
15	16	17	18	19	20	21
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本日休業	歩行練習	生け花	歩 行 練 習	書道	歩 行 練 習	脳トレーニング
22	23	24	25	26	27	28
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本日休業	まんだら塗り絵	ハンドマッサージ	オカリナ	絵 手 紙 教 室	お茶会	おやつ作り
29	30	31	たトスも旬 <b>お</b> ♪をイをの <b>や</b>			
211.	リハビリ体操	リハビリ体操	おやっ作りました。 もを使って とを作りました。			
本日休業	ビューティクラブ	押し花教室	まがくま <b>り</b> しテ い <b>・</b>			



### きんき掲示板

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋… 楽しみの多い季節がやってきましたね♪ 先月の敬老会では長寿のお祝いをしました♥ 今月の大イベント、まんま運動会があります★ 歩行練習ではコスモスを見に行きます☆ 楽しみですね~♪





# 平成29年11月☆まんまだより

B	月	*	水	木	金	土
111			リハビリ体操	2 リハビリ体操	3 リハビリ体操	<mark>4</mark> リハビリ体操
本日休業	わんにゃんふれあい広場♪	可愛い~	お誕生日会	脳トレーニング	お誕生日会	カラオケ
5	6	7	8	9	10	11
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
李旦徐業	脳トレーニング	ビューティクラブ	まんだら塗り絵	お茶会	生け花	DVD 体操
12	13	14	15	16	17	18
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本日休業	歩行訓練	歩行訓練	絵 手 紙 教 室	歩行訓練	おやつ作り	回 想 法
19	20	21	22	23	24	25
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本旦休業	まんだら塗り絵	ハンドマッサージ	回 想 法	押し花教室	ハーモニカ	脳トレーニング
26	27	28	29	30	A PARTY	
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	N III MAN THE REAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE REAL PROPERTY ADDRESS OF THE REAL PROPERTY ADDRESS OF THE REAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PROPERTY AND ADDRESS OF THE PROPERTY ADDRESS OF THE PROPERTY ADDRESS OF THE PROPERTY AND ADDRESS OF THE PROPERTY AND ADDRESS O	
本旦休業	書道	おやつ作り	DVD 体操	ビューティクラブ	コスモス畑☆	



## アロマ工房からの季節のお話 (あけび)

すっかり秋の風になる頃、あけびは優しい紫色を した楕円形の果実をつけます。

熟すと自ら動物に食べられやすいように、パカッと果実 が縦に割れます。種子の周りには半透明のゼリー状の 果肉があり、これがとろりとした甘さで、里山で遊ぶ子 どもたちにとっては格好のおやつでした。野生の実を 採って食べた懐かしい記憶をお持ちの人も多いのでは ないでしょうか。

果肉を食べた後の分厚い果皮は、中に肉やキノコを詰め て揚げたり、細かく切ってバターや味噌で炒めたりする と、ほろ苦い大人の味が味わえます。

蔓を刻んで乾燥させたものは木通(もくつう)という 生薬です。体に溜まった余分な水毒を除き、痛みや炎症 を鎮めます。利尿作用があり、むくみや泌尿器系の トラブルに用いられてきました。

### 健康コラム~栗~

秋になると、本当に美味しい食べ物がいっぱいですよね。 とくに栗は料理やスイーツにもピッタリで小さな栗ですが、 実は栄養がたっぷり!

#### 〈栄養〉

- ・ビタミンC 風邪予防や肌を健康に保ったりするのに必要な栄養
- ・ビタミンB1 疲労回復に効果的な栄養素
- ・ビタミン B2 代謝を促す

他にも注目すべき栄養が含まれているんです それが"タンニン"

栗は、1日あたり 3~4粒くらい が適量ですよ♪

強い抗菌作用があるためガン予防にも役立ちます。

動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防にも効果があります。 ぜひ、秋には積極的に摂取したいですよね♪

看護師 大森



# 平成29年12月☆まんまだより▲

B	月	*	7 <b>K</b>	木	金	土
1117					1 リハビリ体操 	<mark>2</mark> リハビリ体操 DVD体操
3	-	_	6	7	8	9
<b>李担休黨</b>	リハビリ体操  ビューティクラブ	リハビリ体操  おやつ作り	リハビリ体操  書 道	リハビリ体操  生 け 花	リハビリ体操  まんだら塗り絵	リハビリ体操  カラオケ
10		<b>12</b> リハビリ体操	<b>13</b> リハビリ体操	<b>14</b> リハビリ体操	<b>15</b> リハビリ体操	<b>16</b>
211 ···	リハビリ体操  回 想 法	お茶会	リハこり 体 探  オカリナ	りハこり体操  総 手 紙 教 室	リハ こり 体 操  ゲーム	おやつ作り
17	18	19	20	21	22	23
21:	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
本日休業	脳トレーニング	押し花教室	ハンドマッサージ	まんだら塗り絵	DVD 体操	クリスマス会
24/31	25	26	27	28	29	30
211	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操		1 A A
李旦休業	誕生日会	おやつ作り	DVD 体操	    ビューティクラブ	忘年会	応年会

### 健康コラム 《かぼちゃ》

昔から冬至のかぼちゃには、風邪を予防する力があると言われていました。それはかぼちゃが栄養満点の野菜だからです。かぼちゃのオレンジ色はカロテンの色で、粘膜や皮膚を丈夫にする為風邪の予防や美白作りに効果が期待できます。また、カロテンには抗酸化作用もあるのでビタミンCとともにがん予防にも働きます。

かぼちゃのビタミン C は熱にも強いので効率よく摂取できます。かぼちゃの皮は果肉の部分以上に栄養価が高いので皮ごと食べる事をおすすめします♪

#### 【体に良い食べ合わせ】

☆かぼちゃ+タンパク質(肉類)⇒ 免疫力増強・風邪予防 ☆かぼちゃ+タンパク質、カルシウム⇒ ストレス緩和

油との相性も良いので炒め物や揚げ物もおすすめです!

(看護師 大村)



