



# 平成30年1月・まんまだより



睦月  
NO. 127

| 日      | 月                                  | 火                        | 水                     | 木                     | 金                        | 土                       |
|--------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
|        | 1<br>謹賀新年<br>                      | 2<br>                    | 3<br>新年会<br>          | 4<br>新年会<br>          | 5<br>リハビリ体操<br>書道        | 6<br>リハビリ体操<br>まんだら塗り絵  |
| 7<br>  | 8<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ<br>♥お誕生日会♥ | 9<br>リハビリ体操<br>歩行訓練      | 10<br>リハビリ体操<br>歩行訓練  | 11<br>リハビリ体操<br>おやつ作り | 12<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング  | 13<br>リハビリ体操<br>DVD体操   |
| 14<br> | 15<br>ハンドマッサージ<br>リハビリ体操           | 16<br>リハビリ体操<br>ハンドマッサージ | 17<br>リハビリ体操<br>押し花教室 | 18<br>リハビリ体操<br>書道    | 19<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ | 20<br>リハビリ体操<br>カラオケ    |
| 21<br> | 22<br>リハビリ体操<br>お茶会                | 23<br>リハビリ体操<br>カラオケ     | 24<br>リハビリ体操<br>絵手紙教室 | 25<br>リハビリ体操<br>生け花   | 26<br>リハビリ体操<br>回想法      | 27<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング |
| 28<br> | 29<br>リハビリ体操<br>カラオケ               | 30<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ | 31<br>リハビリ体操<br>書道    |                       |                          |                         |

## 謹賀新年

今年も利用者様・ご家族の皆様にとって  
健康で笑顔ある一日一日で  
ありますように  
心からお祈り申し上げます。  
今年もよろしくお願ひ致します。

まんま職員一同



## 季節のハーブのお話 みかん（蜜柑）

ぬくぬくと炬燵で温まりながら、甘酸っぱい  
みかんに手を伸ばす…日本の冬の楽しみも、  
昭和の風景といわれるようになりつつあります。  
それでもこの季節、みかんは美容や健康維持に  
大活躍します。

豊富な果汁にはビタミンCが多く含まれ、粘膜が弱  
まって風邪をひきやすい冬にはうってつけです。ス  
ジや肉皮の白い部分にもヘスペリジンというポリフ  
ェノールが含まれています。抗酸化作用が高く、毛  
細血管を強化して高血圧予防にも効果があるので、  
きれいに剥かずに食べてしまうと良いそうですよ。  
昨今、がん抑制効果が見つかり、ますます注目され  
ています。

みかんの皮を干したものは『陳皮（ちんぴ）』といい、  
咳止めや健胃に効果があるため、多くの漢方に処方  
されています。

アロマテラピーでも温州みかんに似たマンダリンと  
いう香りがあります。不安を鎮めてくれる成分が浅  
くなりがちな冬、柑橘の香りで深呼吸してみてもい  
かがでしょうか。



フルーツやお菓子  
にチョコレートを  
つけますよ〜♪

これは  
面白くて  
楽しいわ〜

### クリスマス会

美味しそ  
う〜♪





# 平成30年2月・まんまだより



如月  
NO. 128

| 日  | 月                   | 火                            | 水                  | 木                            | 金                 | 土                            |
|----|---------------------|------------------------------|--------------------|------------------------------|-------------------|------------------------------|
|    |                     |                              |                    | 1                            | 2                 | 3                            |
|    |                     |                              |                    | リハビリ体操<br>脳トレーニング<br>☆お誕生日会☆ | リハビリ体操<br>節分会     | リハビリ体操<br>節分会                |
| 4  | 5                   | 6                            | 7                  | 8                            | 9                 | 10                           |
|    | リハビリ体操<br>ビューティークラブ | リハビリ体操<br>クラフトクラブ<br>☆お誕生日会☆ | リハビリ体操<br>書道       | リハビリ体操<br>カラオケ<br>☆お誕生日会☆    | リハビリ体操<br>クラフトクラブ | リハビリ体操<br>脳トレーニング            |
| 11 | 12                  | 13                           | 14                 | 15                           | 16                | 17                           |
|    | ハンドマッサージ<br>歩行訓練    | リハビリ体操<br>回想法<br>☆お誕生日会☆     | リハビリ体操<br>おやつ作り    | リハビリ体操<br>歩行訓練               | リハビリ体操<br>生け花     | リハビリ体操<br>クラフトクラブ            |
| 18 | 19                  | 20                           | 21                 | 22                           | 23                | 24                           |
|    | リハビリ体操<br>押し花教室     | リハビリ体操<br>書道                 | リハビリ体操<br>ハンドマッサージ | リハビリ体操<br>料理クラブ              | リハビリ体操<br>回想法     | リハビリ体操<br>まんだら塗り絵<br>☆お誕生日会☆ |
| 25 | 26                  | 27                           | 28                 |                              |                   |                              |
|    | リハビリ体操<br>お茶会       | リハビリ体操<br>ビューティークラブ          | リハビリ体操<br>絵手紙教室    |                              |                   |                              |

## 季節のハーブのお話 難を転じる…南天



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。厄除けの他にも、南天の葉には殺菌作用があって、お赤飯の腐敗を抑えることができたと考えられます。

また、果実を乾燥させた南天実は、「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るので、皆さんも馴染みがあることと思います。



乾杯

このカニ、食べやすく美味しいわ♪

ハイタッチ♪今年もよろしくね♪

全員の為にハイタッチ

手作りすごろく♪

**先月の様子**  
今年の新年会は、カニ鍋とすき焼き♪手作りすごろくで盛り上がりました♪



# 平成30年3月・まんまだより



弥生  
NO. 129

| 日      | 月                     | 火                     | 水                        | 木                      | 金                        | 土                            |
|--------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------|
|        |                       |                       |                          | 1<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング | 2<br>リハビリ体操<br>おやつ作り     | 3<br>リハビリ体操<br>お誕生日会<br>ひな祭り |
| 4<br>  | 5<br>リハビリ体操<br>お茶会    | 6<br>リハビリ体操<br>回想法    | 7<br>リハビリ体操<br>書道        | 8<br>リハビリ体操<br>おやつ作り   | 9<br>リハビリ体操<br>絵手紙教室     | 10<br>リハビリ体操<br>ゲーム          |
| 11<br> | 12<br>リハビリ体操<br>お誕生日会 | 13<br>リハビリ体操<br>歩行訓練  | 14<br>リハビリ体操<br>ハンドマッサージ | 15<br>リハビリ体操<br>生け花    | 16<br>リハビリ体操<br>回想法      | 17<br>リハビリ体操<br>カラオケ         |
| 18<br> | 19<br>リハビリ体操<br>ゲーム   | 20<br>リハビリ体操<br>押し花教室 | 21<br>リハビリ体操<br>おやつ作り    | 22<br>リハビリ体操<br>歩行訓練   | 23<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ | 24<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング      |
| 25<br> | 26<br>リハビリ体操<br>書道    | 27<br>リハビリ体操<br>お誕生日会 | 28<br>リハビリ体操<br>オカリナ     | 29<br>リハビリ体操<br>ゲーム    | 30<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング  | 31<br>リハビリ体操<br>DVD鑑賞        |

## 健康コラム ～ある日の午後、まんまソファーでの笑い～

ある日の午後、昼食を終えたA様がゆっくり歩いてこちらへ来られ、私と目が合った。  
 いつもは、あまり声を出されない方なのですが両手を引きソファーへお誘いすると、「アッごめんなさい」ソファーに座ると、「ありがとう」と澄んだ綺麗な声でおっしゃった。  
 体格の良い私は、少しだけ空いたA様の横に座ろうとした。A様は驚いて「えっ？」と言われ、私が「ごめんなさいね。私が大きいかから窮屈になってしまいましたね。」と言うと、お互いに目を合わせ心から楽しくて、子供のように声を出してゲラゲラ笑いました。  
 たわいもない一瞬の出来事に心から感謝します。

笑顔が一日を豊かにしてくれます。



(看護師 大森)

## 先月の様子

具は何にしようかな？

恵方巻

手作り恵方巻き♡

わぁ、逃げろ～

福は内～

鬼は外～

やられたぁ～...

節分会

節分会では、恵方巻きを皆さんに巻いて頂きました！  
「美味しく出来たよ～」と笑顔で召し上がっていました♪



# 平成30年4月・まんまだより



卯月  
NO. 130

| 日      | 月                        | 火                              | 水                     | 木                        | 金                      | 土                       |
|--------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| 1<br>  | 2<br>リハビリ体操<br>歩行訓練      | 3<br>リハビリ体操<br>歩行訓練            | 4<br>リハビリ体操<br>歩行訓練   | 5<br>リハビリ体操<br>歩行訓練      | 6<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング | 7<br>リハビリ体操<br>まんだら塗り絵  |
| 8<br>  | 9<br>リハビリ体操<br>回想法       | 10<br>リハビリ体操<br>ゲーム            | 11<br>リハビリ体操<br>書道    | 12<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ | 13<br>リハビリ体操<br>おやつ作り  | 14<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング |
| 15<br> | 16<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ | 17<br>リハビリ体操<br>ハンドマッサージ       | 18<br>リハビリ体操<br>押し花教室 | 19<br>リハビリ体操<br>お茶会      | 20<br>リハビリ体操<br>カラオケ   | 21<br>リハビリ体操<br>ゲーム     |
| 22<br> | 23<br>リハビリ体操<br>書道       | 24<br>リハビリ体操<br>絵手紙教室<br>お誕生日会 | 25<br>リハビリ体操<br>生け花   | 26<br>リハビリ体操<br>おやつ作り    | 27<br>リハビリ体操<br>DVD体操  | 28<br>リハビリ体操<br>回想法     |
| 29<br> | 30<br>リハビリ体操<br>まんだら塗り絵  |                                |                       |                          |                        |                         |

## 健康コラム ～あさり～



あさりには、カルシウムやカリウム 亜鉛 鉄などのミネラルがたっぷり入っています。特に100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は、貝類の中でもNo.1です。ビタミンB12が不足すると悪性貧血（頭痛、めまい吐き気、動悸、息切れ、食欲不振など）神経痛、慢性疲労が起こりやすくなります。その他、うまみ成分であるタウリンが豊富で肝機能の促進、アルコール障害の改善血液をサラサラにするなど効果があるとされています。栄養を効果的に摂取するには、加熱した時に出る汁が栄養素をたっぷり含まれているので煮汁と一緒に摂れる調理、味噌汁やスープがおすすめです。水から徐々に温めることで、旨味が汁によくでます。特に2～4月、9～10月が旬の時期です。あさりを食べる皆さん元気に過ごしましょう！！

(看護師 大村)



## 先月の様子

### おやつ作り

タコ焼き作りをしました。タコの代わりにソーセージを入れ、チーズや干しエビ天かすなども入れ焼きました。美味しい！と好評でした。



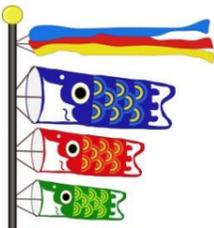
### 歩行訓練

色金山歴史公園の茶室で抹茶を楽しみました。お饅頭も頂き、美味しかったですね♪



美味しいわ♪





# 平成30年5月・まんまだより



阜月  
NO. 131

| 日    | 月                   | 火                 | 水                  | 木               | 金   | 土   |
|------|---------------------|-------------------|--------------------|-----------------|---|---|
|      | 先月のおやつ作り            | 1                 | 2                  | 3               | 4   | 5   |
| 本日休業 | みだらし団子作りしました        | リハビリ体操<br>園芸      | リハビリ体操<br>歩行訓練     | リハビリ体操<br>おやつ作り | リハビリ体操<br>書道  | リハビリ体操<br>脳トレーニング   |
| 6    | 7                   | 8                 | 9                  | 10              | 11  | 12  |
| 本日休業 | リハビリ体操<br>ビューティークラブ | リハビリ体操<br>まんだら塗り絵 | リハビリ体操<br>ハンドマッサージ | リハビリ体操<br>絵手紙教室 | リハビリ体操<br>母の日会<br>オカリナ演奏  | リハビリ体操<br>母の日会  |
| 13   | 14                  | 15                | 16                 | 17              | 18  | 19  |
| 本日休業 | リハビリ体操<br>歩行訓練      | リハビリ体操<br>歩行訓練    | リハビリ体操<br>書道       | リハビリ体操<br>歩行訓練  | リハビリ体操<br>歩行訓練  | リハビリ体操<br>おやつ作り   |
| 20   | 21                  | 22                | 23                 | 24              | 25  | 26  |
| 本日休業 | リハビリ体操<br>マジックショー   | リハビリ体操<br>おやつ作り   | リハビリ体操<br>生け花      | リハビリ体操<br>押し花教室 | リハビリ体操<br>お茶会   | リハビリ体操<br>ビューティークラブ   |
| 27   | 28                  | 29                | 30                 | 31              | 先月の共同作品   | 絵手紙・押し花教室   |
| 本日休業 | リハビリ体操<br>回想法       | リハビリ体操<br>ゲーム     | リハビリ体操<br>DVD体操    | リハビリ体操<br>カラオケ  |  |  |

## 季節のハーブのお話 ~三つ葉~



これからの季節は紫外線が強くなり、身体もストレスを感じやすくなります。また春先からの不安定な気候や環境の変化によって、ストレスからくる不調が現れる時期でもあります。日本料理では飾りや添え物のイメージがありますが、三つ葉は爽やかな香りとしゃきしゃきした食感、豊富な栄養素を持っていて、ストレスの対応にふさわしい食材でもあるのです。

まず、βカロテンやビタミンが多いので、目や皮膚の粘膜を保護して、視力の低下や肌トラブルを防ぎます。また、カルシウムやカリウム、鉄分などのミネラルも豊富で、血行を良くし、貧血や冷え症にもおすすめできます。そして、なんといっても三つ葉の最大の特徴は独特の香りです。鎮静作用を持ち、胃腸の働きを活発にする香り成分を含み、肝臓の働きをサポートしてくれます。

## 先月の様子

歩行訓練を兼ねお花見に行ってきました。  
今年も綺麗な桜や花桃に皆さん笑顔でした



## まんま掲示板

4月に新しい職員が入りました!

4月よりまんまでお仕事させて頂く事になりました。鈴木 玲子です。精一杯頑張ります! よろしくお願致します。

あおいからまんまに配属になりました。松本 朋美です。よろしくお願致します。

あおいからまんまに配属になりました看護師の河北 弥生です。よろしくお願致します。

まんま



# 平成30年6月・まんまだより



| 日          | 月                     | 火                       | 水                     | 木                        | 金                      | 土                       |
|------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|
|            |                       | 先月の共同作品<br>             | 先月の絵手紙<br>            |                          | 1<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング | 2<br>リハビリ体操<br>生け花      |
| 3<br>      | 4<br>リハビリ体操<br>お茶会    | 5<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ | 6<br>リハビリ体操<br>書写・書道  | 7<br>リハビリ体操<br>おやつ作り     | 8<br>料理クラブ<br>☆父の日会☆   | 9<br>リハビリ体操<br>ゲーム      |
| 10<br>     | 11<br>リハビリ体操<br>歩行訓練  | 12<br>リハビリ体操<br>歩行訓練    | 13<br>リハビリ体操<br>歩行訓練  | 14<br>リハビリ体操<br>ハンドマッサージ | 15<br>リハビリ体操<br>歩行訓練   | 16<br>リハビリ体操<br>誕生日会    |
| 17 父の日<br> | 18<br>リハビリ体操<br>書写・書道 | 19<br>リハビリ体操<br>押し花教室   | 20<br>リハビリ体操<br>絵手紙教室 | 21<br>リハビリ体操<br>カラオケ     | 22<br>リハビリ体操<br>園芸クラブ  | 23<br>リハビリ体操<br>誕生日会    |
| 24<br>     | 25<br>リハビリ体操<br>おやつ作り | 26<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング | 27<br>リハビリ体操<br>カラオケ  | 28<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ | 29<br>リハビリ体操<br>書写・書道  | 30<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング |

## 先月の様子

歩行訓練を兼ね可児市の花フェスタと春日井市のバラ園に行ってきました。お天気もよく満開のバラがとても綺麗でした♪

わ〜♪  
綺麗ね〜♥

お弁当も  
美味しいよ♪

## おやつ作り

クリームソーダ作りました♪

## 母の日会

母の日会では、日頃の感謝を込めて手作りのカーネーションとトートバックをプレゼント♥

## まんま掲示板

今月は、8日に父の日会で鉄板焼きを予定しております♪  
歩行訓練では、紫陽花を見に行きます♪  
今月も「わくわく」「どきどき」のあるイベントを考えています♪今からとても楽しみです♥



# 平成30年7月・まんまだより



NO. 133

| 日      | 月                       | 火                        | 水                     | 木                       | 金                        | 土                       |           |  |
|--------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------|--|
| 1<br>  | 2<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング  | 3<br>リハビリ体操<br>回想法       | 4<br>リハビリ体操<br>おやつ作り  | 5<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ | 6<br>リハビリ体操<br>書写・書道     | 7<br>リハビリ体操<br>☆七夕会☆    |           |  |
| 8<br>  | 9<br>リハビリ体操<br>ゲーム      | 10<br>リハビリ体操<br>ハンドマッサージ | 11<br>リハビリ体操<br>歩行訓練  | 12<br>リハビリ体操<br>絵手紙教室   | 13<br>リハビリ体操<br>歩行訓練     | 14<br>リハビリ体操<br>おやつ作り   |           |  |
| 15<br> | 16 海の日<br>リハビリ体操<br>お茶会 | 17<br>リハビリ体操<br>歩行訓練     | 18<br>リハビリ体操<br>押し花教室 | 19<br>リハビリ体操<br>歩行訓練    | 20<br>リハビリ体操<br>トレパチ     | 21<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング |           |  |
| 22<br> | 23<br>リハビリ体操<br>回想法     | 24<br>リハビリ体操<br>トレパチ     | 25<br>リハビリ体操<br>生け花   | 26<br>リハビリ体操<br>誕生日会    | 27<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ | 28<br>リハビリ体操<br>ゲーム     |           |  |
| 29<br> | 30<br>リハビリ体操<br>誕生日会    | 31<br>リハビリ体操<br>DVD体操    | 先月の共同作品<br>           |                         |                          |                         | お誕生日会<br> |  |

## アロマ工房から季節のハーブのお話 (ゴーヤ)



ゴーヤの蔓や葉に触ると、ゴーヤ独特の緑の香りが手につきますが、花は意外にも優雅な香り。特に朝、強く香っているようで、お昼にはほんのり優しく、オシロイバナのような香りがしています。どうやら虫を呼び寄せるために甘い香りを放っているようで、蟻も登って来ています。ゴーヤの苦味は種が熟す前に動物に食べられないためと言いますし、表面のイボは水を貯める役割があり、日照りにも負けなたくましさがあります。

ゴーヤは、ビタミンミネラルが豊富。中でもビタミンCはレモンの3倍で、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいそうです。血糖値を抑制し、糖尿病予防への活用が期待されている野菜でもあります。

## 先月の様子



日頃の感謝を込めて♡

カンパイ♪

今年のプレゼントは何かなあ～？

## 歩行訓練の様子

歩行訓練を兼ね茶屋ヶ坂公園にあじさいを見に行きました♪



父の日では、日頃の感謝を込めて鉄板焼きをしました♡ お野菜を切り、手作りおにぎりや焼きそば、お肉もたくさん焼きました♪



# 2018年8月・まんまだより



葉月 NO. 134



| 日   | 月                       | 火   | 水                        | 木                       | 金                          | 土   |
|---|-------------------------|---|--------------------------|-------------------------|----------------------------|---|
|                   |                         |  | 1<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング   | 2<br>リハビリ体操<br>おやつ作り    | 3<br>リハビリ体操<br>ゲーム<br>トレパチ | 4<br>リハビリ体操<br>歩行訓練   |
| 5<br><br>本日休業    | 6<br>流しそうめん<br>リハビリ体操   | 7<br>♪夏祭り♪<br>リハビリ体操  | 8<br>♪夏祭り♪<br>リハビリ体操     | 9<br>リハビリ体操<br>ハンドマッサージ | 10<br>リハビリ体操<br>押し花教室      | 11<br>リハビリ体操<br>誕生日会  |
| 12<br><br>本日休業  | 13<br>リハビリ体操<br>誕生日会    | 14<br>リハビリ体操<br>ゲーム<br>トレパチ   | 15<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ | 16<br>リハビリ体操<br>カラオケ    | 17<br>リハビリ体操<br>書写・書道      | 18<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング   |
| 19<br><br>本日休業 | 20<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング | 21<br>リハビリ体操<br>カラオケ  | 22<br>リハビリ体操<br>✿生け花✿    | 23<br>リハビリ体操<br>絵手紙教室   | 24<br>リハビリ体操<br>誕生会        | 25<br>リハビリ体操<br>ゲーム<br>トレパチ   |
| 26<br><br>本日休業 | 27<br>リハビリ体操<br>おやつ作り   | 28<br>リハビリ体操<br>回想法   | 29<br>リハビリ体操<br>音楽療法     | 30<br>リハビリ体操<br>書写・書道   | 31<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ   | <br>共同作品 |

## 暑中お見舞い 申し上げます



記録的な猛暑が続くこの夏。熱中症にならないよう、夜でもおトイレを  
気にされず、こまめな水分補給をお願いしますね。  
今月も流しそうめん、盆踊りなどたくさんイベントを企画しています！！  
暑い夏も「まんま」で楽しい時間を過ごしましょう！

今年も夏祭りを  
行います♪  
お楽しみに！！



## 先月の様子

### 歩行訓練



道の駅を散策しながら歩行  
訓練を行いました！季節の  
野菜や果物がいっぱい～♪



ソフトクリーム  
美味しい～♪

### 七夕会



願いを込めて短冊を笹に  
飾りました！皆様の願い  
が叶いますように…☆



### 収穫 & 調理



まんまの庭で育てた枝豆なす  
きゅうりを女性陣が美味しく  
調理してくださいました！！



暑い夏には  
酢の物ね♡





# 2018年9月・まんまだより



長月 NO. 135

| 日                  | 月                                 | 火                             | 水                        | 木                     | 金                           | 土                        |
|--------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|--------------------------|
|                    |                                   | 毎年恒例!!<br>流しそうめんを<br>今年も行いました |                          |                       |                             | 1<br>リハビリ体操<br>カラオケ      |
| 2<br>              | 3<br>リハビリ体操<br>脳トレーニング            | 4<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ       | 5<br>リハビリ体操<br>おやつ作り     | 6<br>リハビリ体操<br>カラオケ   | 7<br>リハビリ体操<br>書写・書道        | 8<br>リハビリ体操<br>まんだら塗り絵   |
| 9<br>              | 10<br>リハビリ体操<br>お茶会               | 11<br>リハビリ体操<br>押し花教室         | 12<br>リハビリ体操<br>♪オカリナ♪   | 13<br>調理クラブ<br>リハビリ体操 | 14<br>リハビリ体操<br>絵手紙教室       | 15<br>リハビリ体操<br>DVD体操    |
| 16<br>             | 17 <b>敬老の日</b><br>リハビリ体操<br>✿敬老会✿ | 18<br>リハビリ体操<br>✿敬老会✿         | 19<br>リハビリ体操<br>ハンドマッサージ | 20<br>リハビリ体操<br>歩行訓練  | 21<br>リハビリ体操<br>ゲーム<br>トレパチ | 22<br>リハビリ体操<br>回想法      |
| 23 <b>秋分の日</b><br> | 24 <b>振替休日</b><br>リハビリ体操<br>おやつ作り | 25<br>リハビリ体操<br>歩行訓練          | 26<br>リハビリ体操<br>ゲーム      | 27<br>リハビリ体操<br>生け花   | 28<br>リハビリ体操<br>回想法         | 29<br>リハビリ体操<br>ビューティクラブ |
| 30<br>             |                                   |                               |                          |                       |                             |                          |



**まんま夏祭りの様子**

皆様ハッピー姿で太鼓を叩き！  
射的や魚釣りゲーム盆踊りで  
盛り上がりました！！  
おやつには、ふわふわかき氷  
を楽しみました。



## アロマ工房からのハーブのお話 ～ローレル 月桂樹～

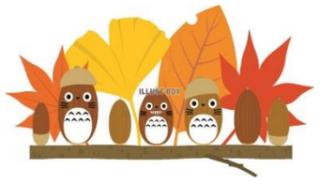
月桂樹は、生薬としても利用されてきました。芳香成分には血管を広げて痛みを鎮める作用があり、神経痛やリュウマチ、食欲不振を改善してくれるといいます。お料理に使う時は葉を一回折ってから入れると一層香りが引き立ち、肉料理の臭み消しや、防腐効果があり、煮込み料理などに適しています。ギリシャでは勝利や名誉のシンボルとされマラソンの勝者に月桂樹の冠が使われています。東京オリンピックの際はぜひ注目してみてくださいね！！





# 2018年10月・まんまだより

神無月 NO. 136



| 日  | 月                  | 火                | 水   | 木  | 金   | 土   |
|--|--------------------|------------------|---|--|---|---|
|  | 1                  | 2                | 3   | 4  | 5   | 6   |
|  本日休業   | 棒体操<br>脳トレ         | タオル体操<br>まんだら塗り絵 | セラバンド体操<br>歩行訓練   | 棒体操<br>避難訓練   | タオル体操<br>おやつ作り  | セラバンド体操<br>回想法  |
| 7  | 8 体育の日             | 9                | 10  | 11   | 12  | 13  |
|  本日休業   | 歩行訓練<br>タオル体操      | 棒体操<br>ゲーム・トレパチ  | まんま体操<br>運動会      | まんま体操<br>運動会  | セラバンド体操<br>書写・書道  | タオル体操<br>カラオケ  |
| 14   | 15                 | 16               | 17  | 18   | 19  | 20  |
|  本日休業  | 棒体操<br>ハンドマッサージ    | タオル体操<br>歩行訓練    | セラバンド体操<br>絵手紙教室  | 棒体操<br>歩行訓練  | タオル体操<br>押し花教室  | セラバンド体操<br>DVD体操  |
| 21   | 22                 | 23               | 24  | 25   | 26  | 27  |
|  本日休業 | タオル体操<br>回想法       | セラバンド体操<br>おやつ作り | タオル体操<br>生け花    | セラバンド体操<br>お茶会   | 棒体操<br>ゲーム・トレパチ   | 棒体操<br>歩行訓練   |
| 28   | 29                 | 30               | 31  |  お茶会        |   |  ハロウィン       |
|  本日休業 | セラバンド体操<br>まんだら塗り絵 | タオル体操<br>DVD体操   | 棒体操<br>ビューティクラブ   |  お月見の貼り絵    |   |   |

## 祝

## 敬老の日

敬老の日 平成30年9月18日

おめでとうございます  
おめでとうございます  
おめでとうございます  
おめでとうございます  
おめでとうございます  
おめでとうございます  
おめでとうございます  
おめでとうございます  
おめでとうございます  
おめでとうございます



喜寿を迎えられ表彰式を行いました!!

今年も「敬老の日」を皆様お元気に迎えられました。おめでとうございます!!  
 美味しいお食事で乾杯! まんまの皆様の笑顔、心から嬉しく思います。皆様のご健康とご多幸を願いつつ、  
 これからも、いつまでも、まんまであたたかいひと時を過ごしていただければ幸いです。  
 10月は運動会やコスモス見学、体操の種類も増えています。お楽しみに!





# 2018年11月・まんまだより

霜月 NO. 137



| 日           | 月                       | 火                     | 水                        | 木                      | 金                          | 土                       |
|-------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 栗きんとん作り<br> |                         |                       |                          | 1<br>DVD体操<br>歩行訓練     | 2<br>セラバンド体操<br>お茶会        | 3 文化の日<br>タオル体操<br>誕生日会 |
| 4<br>       | 5<br>棒体操<br>誕生日会        | 6<br>DVD体操<br>☆生け花☆   | 7<br>セラバンド体操<br>ハンドマッサージ | 8<br>タオル体操<br>おやつ作り    | 9<br>棒体操<br>ビューティクラブ       | 10<br>DVD体操<br>お茶会      |
| 11<br>      | 12<br>セラバンド体操<br>回想法    | 13<br>タオル体操<br>おやつ作り  | 14<br>棒体操<br>書写・書道       | 15<br>DVD体操<br>☆押し花教室☆ | 16<br>セラバンド体操<br>誕生日会      | 17<br>棒体操<br>DVD鑑賞      |
| 18<br>      | 19<br>タオル体操<br>歩行訓練     | 20<br>セラバンド体操<br>歩行訓練 | 21<br>DVD体操<br>歩行訓練      | 22<br>棒体操<br>☆絵手紙教室☆   | 23 勤労感謝の日<br>タオル体操<br>歩行訓練 | 24<br>セラバンド体操<br>歩行訓練   |
| 25<br>      | 26<br>DVD体操<br>ビューティクラブ | 27<br>棒体操<br>ゲーム・トレパチ | 28<br>タオル体操<br>脳トレ       | 29<br>セラバンド体操<br>回想法   | 30<br>DVD体操<br>脳トレ         |                         |

食欲！スポーツ！芸術の秋！今月も皆様お元気に過ごされました！



まんま運動会!

取れたよ〜

パン食い競争にて。  
こぼれんばかりの  
素敵な笑顔!

がんばるぞー!!



金メダル授与☆

ケアプランセンターあおい前にて



楽しかったね

職場体験に地元の中学生が来てくれました！孫みたいですね。

アロマ工房から季節のお話

## 【栗】



秋のスイーツといえば栗を思い浮かべます。この地方では中津川や恵那の栗きんとんが有名ですが、栗ようかんやモンブランなど、洋の東西を問わず栗を使ったお菓子が目に留まる季節です。

武士の時代には栄養価に優れた保存食として、さらに「勝ち栗」という縁起の良い言葉で好まれました。昔から日本人の生活とともにあった栗なので、様々な民間療法が残っており、あせもや皮膚炎には栗の葉を煎じお風呂に入れると良いと伝わります。

栗は栄養もバランスよく豊富に含まれ、滋養強壮効果があるので、食が進まない人でも、ほんの数個で効率よくエネルギーやミネラルを補給することができます。胃腸を温めて消化機能を助ける働きがあり、胃腸が冷えて下痢をする人にも向くようです。ビタミンB1やビタミンCも豊富です。栗を食べて、近づく冬に備えましょう。

早速まんまでは栗きんとんの、おやつ作りを行いました。美味しかったですね〜!!

# 2018年12月★まんまだより



師走 NO. 138

| 日                    | 月                           | 火   | 水                        | 木                         | 金                        | 土                       |
|----------------------|-----------------------------|---|--------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------|
|                      |                             |   |                          |                           |                          | 1<br>棒体操<br>♪カラオケ♪      |
| 2<br><br>本日休業        | 3<br>タオル体操<br>脳トレーニング       | 4<br>セラバンド体操<br>ハンドマッサージ  | 5<br>棒体操<br>♪オカリナ♪       | 6<br>タオル体操<br>☆絵手紙教室☆     | 7<br>セラバンド体操<br>ゲーム・トレパチ | 8<br>棒体操<br>まんだら塗り絵     |
| 9<br><br>本日休業        | 10<br>タオル体操<br>ゲーム・トレパチ     | 11<br>棒体操<br>ビューティクラブ   | 12<br>セラバンド体操<br>☆押し花教室☆ | 13<br>棒体操<br>おやつ作り        | 14<br>タオル体操<br>お茶会       | 15<br>セラバンド体操<br>書道     |
| 16<br><br>本日休業       | 17<br>棒体操<br>回想法            | 18<br>タオル体操<br>まんだら塗り絵  | 19<br>セラバンド体操<br>☆生け花☆   | 20<br>タオル体操<br>誕生日会       | 21<br>セラバンド体操<br>おやつ作り   | 22<br>棒体操<br>DVD体操      |
| 23 天皇誕生日<br><br>本日休業 | 24 振替休日<br>タオル体操<br>クリスマス会☆ | 25 クリスマス<br>セラバンド体操<br>クリスマス会☆  | 26<br>棒体操<br>書写・書道       | 27<br>セラバンド体操<br>ビューティクラブ | 28<br>棒体操<br>忘年会(鍋)      | 29<br>タオル体操<br>忘年会(おでん) |
| 30<br><br>本日休業       | 31 大晦日<br><br>本日休業          | <p>早いもので、今年もあと一ヶ月となりました。皆様どのような一年だったでしょうか？<br/>来年は年号が変わったりと、また楽しみがいっぱいですね。まんまではこれからも皆様が「ありのまんま」で安心して笑顔で過ごしていただける空間作りを目指していきます。どうぞよいお年をお迎えください。まんま職員一同</p> |                          |                           |                          |                         |

## 11月のまんまの様子

コスモスを見に歩行訓練に出掛けました。秋晴れの空が気持ち良かったですね！



キレイに色付いた紅葉を眺めながら、散歩を楽しめました！秋はいい季節ですね。



「生け花」「茶道」「習字」皆様お元気に様々な活動をされています！

