



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
		リハビリ体操 園芸	リハビリ体操 歩行訓練	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 脳トレーニング
6	7	8	9	10	11	12
	リハビリ体操 ビューティークラブ	リハビリ体操 まんだら塗り絵	リハビリ体操 ハンドマッサージ	リハビリ体操 絵手紙教室	リハビリ体操 母の日会 オカリナ演奏	リハビリ体操 母の日会
13	14	15	16	17	18	19
	リハビリ体操 歩行訓練	リハビリ体操 歩行訓練	リハビリ体操 書道	リハビリ体操 歩行訓練	リハビリ体操 歩行訓練	リハビリ体操 おやつ作り
20	21	22	23	24	25	26
	リハビリ体操 マジックショー	リハビリ体操 おやつ作り	リハビリ体操 生け花	リハビリ体操 押し花教室	リハビリ体操 お茶会	リハビリ体操 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
	リハビリ体操 回想法	リハビリ体操 ゲーム	リハビリ体操 DVD体操	リハビリ体操 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



赤い橋の上
で記念撮影

花桃も綺麗
だよ

お天気もよく
とっても楽しい
わ~

わ~
満開だね~

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。

