



かわいい♡

## 敬老会



ご長寿のお祝いをしました



9月18日、『敬老会』を開催し、ご長寿のお祝いを行いました。『Just sing a song』による、昭和歌謡の演奏会や、普段のご様子を写した動画上映などを行いました。一番喜んでくださったのが、職員による手作りストラップのプレゼントでした。「かわいいわね。娘に頂いたって自慢しちゃおう」「ありがとう。さっそく杖に付けてもらったよ」と、嬉しそうにお持ち帰りくださいました。皆様、ご長寿おめでとうございます。これからも元気に通所してくださいね。

## スタンプネイル

9月14日、『スタンプネイル』を行いました。「2ヶ月待ったの。今日はどの柄にしようかしら」と、皆様ご自分で色と柄を決めて、ネイルを楽しまれました。「若い頃以来だわ。今は柄も付けるのね。」「今度は赤色にしようかしら」と、綺麗になった指先を見て嬉しそうにされていました。



美味しいわ!

とっても可愛く塗れました♪

9月20日、『おはぎ』を作りました。「40個も作るの? やりがいがあるわね」と、楽しそうに参加してくださいました。作ってくださいました。「今日のおやつは、いつもより旨かったよ。さすがだね」と、美味しいおはぎを皆様、談笑しながら召し上がっていました。

美味しんぼ倶楽部  
お彼岸のおはぎ  
を作りました!



### 材料 (2人分)

- さんま..... 2尾
- レーズン..... 25g
- にんにく..... 大さじ1
- パセリ..... 大さじ3
- レモン..... 1/4個
- パン粉..... 30g
- オリーブオイル..... 大さじ2
- 塩コショウ..... 少々

①さんまは3枚におおろして半分に切り、塩コショウをします。

②フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れ焦がさないように炒め、パン粉とパセリを加えたら全体がまぶす程度になるまで炒めます。

③フライパンにさんまを並べて包むように上にも炒めたパン粉をかぶせまぶす。レーズンを散らして蓋をして加熱します。

④お皿に盛り付け、レモンを添えます。

**予防レシピ**  
今回は **高血圧**

高血圧とは一般的に最大血圧が140mmHg以上、最小血圧が90mmHg以上である場合を言います。原因として腎臓のナトリウム調節機構の異常、塩分の摂り過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、精神的ストレス、喫煙などが挙げられます。今回のレシピは、コレステロール値を下げ、血液サラサラにしてくれるDHAが豊富な「さんまのハープパン粉焼き」をご紹介します。

# 呼吸困難 軽減運動

● 最近、息切れがする…  
長い時間歩くと、息苦しい…  
体力が落ちて家の中にばかり居る…

雑学

ハツラツ  
健康塾



高齢になると慢性閉塞性肺疾患（COPD）や肺炎、気管支喘息などで呼吸の辛さに悩まれる方がとても多くなります。慢性呼吸疾患の方が行なう、口をすぼめる呼吸法や、腹式呼吸などは、一般の方も肺活量や持久力を維持するために効果的と言われています。特に腹式呼吸は胸式呼吸の約3倍の換気（肺のガス交換）が可能だそうです。内臓周辺の血行も良くなると言われていますので、是非、「腹式呼吸」を取り入れてみましょう。

呼吸に関係する主な筋肉は呼吸筋と呼ばれ、横隔膜、肋間筋、腹直筋などがあります。呼吸筋には胸を広げる体操が効果的で空気を取り入れる肺活量も増します。加齢に伴う息切れや息苦しさも体操によって軽減することが出来ますから、諦めずに少しずつ取り組んでみましょう。

## ① 空見上げ体操 10回行ないましょう。

両手を頭の後ろに当てます。肘を大きく開いて鼻から息を吸いながら上を向きまします。口をすぼめフーッと息を吐きながら前を向きまします。※首が痛い方は無理をしないでください。



## ② 肘開き体操 10回行ないましょう。

両手首、両肘を胸の前で合わせます。この時に肘が下がらないように気を付けまします。鼻から息を吸いながら、両肘を大きく左右に開きます。また両手を元に戻しながら、息を大きく吐き出まします。



## ③ 胸開き体操 5回行ないましょう。

両手を胸の前で組み、前に出まします。そのまま頭の上へ上げた後下ろして頭の後ろに当てます。肘を一度緩めてから、大きく開いて天井を見上げまします。元に戻したら両手を離し、耳を触り、両肩を触り、身体の側面を触りながら下ろまします。



体験者の声



若いころから喘息気味で、体力もあまり自信がない方でしたが、年を重ねるごとに息切れがひどくなり悩んでいました。「ハツラツ健康塾」の「呼吸困難軽減運動」は、あまり激しい運動ができない私でも行なう事ができます。ゆったりとした体操を教えて頂き、今は毎日の日課となりました。秋になったら紅葉を見にお散歩に出かける事を楽しみに頑張っています。

### 大人の雑学

## 魔女のほうき

魔女の宅急便やハリポッターの映画でお馴染みの「ほうき」。魔法使いの定番の乗り物ですね。このほうきは、ハーブの一種エニシダを束ねて作ったものです。エニシダを英語にすると「Broom = ほうき」。このほうきは、古くは祭式用として使われていました。また、一般の人々もエニシダでほうきをつくり、家を掃き清めていたそうです。毒のあるエニシダから作られる。

たほうきで家を掃くと、害虫が寄ってこないとい信じられていて、浄化のシンボルでもあったのです。本来、魔女はハーブを使って病気を治していたと言われている。それが魔術師のようになって、現在のようないメージになったのかもしれない。

## 10月の予定

- 10/6(金) リハビリ運動会
- 10/11(水) アウトドア「バーベキュー&燻製作り」
- 10/14(土) 誕生日会
- 10/16(月)・30(月) アド街ック!「赤兵衛 鳩ヶ谷店を探索」
- 10/17(火) 美味しんぼ倶楽部「とん汁を作ろう」
- 10/19(木) ベーカリースタジオ「黒糖くるみブレッドを作ろう」
- 10/27(金) ボランティア訪問「さつき音楽クラブ」
- 10/31(火) ハロウィンパーティー

### Pickup STAFF!

## 生活相談員の岡島です!

皆様の笑顔や色々な事に取り組まれるお姿に、元気・やる気を頂いています。感謝の気持ちを忘れず、皆様と過ごしたいと思っています。

出身地: 埼玉県  
趣味: 編み物  
血液型: O型

