ヒューマンサポート
宮　原
No.2807
2016.07.01

Human Support
動く広報誌
Human wind
ヒューマンの風

父の日

紙芝居・着物用根付作り

6月19日は父の日。子供の頃に楽しんだ「瞼の母」の紙芝居を披露♪「歌舞伎で見たことがあるわ」と懐かしんでおられました。ご利用者様に父親の思い出を聞き「厳しくも優しい父が大好きだったのよ」と子供の頃を思い出し、微笑ましく穏やかな気持ちになられているご様子でした。

美味しんぼ倶楽部

パインヨーグルトゼリー作り

6月3日「パインヨーグルトゼリー」に挑戦！スイーツを作ることに興味・関心がありパインカットや盛り付けなどとても手際が良い！「さっぱりして美味しい」との声が聞こえ、全員完食されていました。「この時期に爽やかなおやつだね」と皆様積極的に取り組まれていました♪

地域の果てまで イッテ究！

グリコピア・イースト

Q グリコのおもちゃはどのくらいの種類があるのでしょうか？

1500点

A

今回のイッテ究！謎解き冒険ツアーは「グリコピア・イースト」へ探検に出掛けました。ショップ内は限定商品があり「初めて見たわ」と珍しそうな表情でお土産を購入していました。工場内は3グループに分かれてガイドの案内を聞きながらポッキーとプリッツの製造工程を見学しました。「焼く前は素麺みたいね」と冗談を言いながらも真剣な眼差しでグリコのおまけの歴史も見学しお菓子の世界を満喫されたご様子でした♪

イッテ究

予防レシピ

今回は **肥満**

肥満とは、身体に過剰な脂肪が蓄積した状態のことを言います。生活習慣病と呼ばれる病気の多くは肥満と関係しています。摂取エネルギー量をコントロールするだけでなく、栄養バランスがしっかり取れた献立を作ることが肝心です。今回はエネルギー量が低く食物繊維が豊富な「きのこのマリネ」をご紹介します。

材料（4人分）
- えのき茸…1パック
- 舞茸…1パック
- しめじ…1パック
- オリーブオイル…大さじ1/2
- にんにく…5g
- 醤油…小さじ1/2

A
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…少々
- 赤唐辛子…1/2本
- レモン汁…30cc

①きのこ類は食べやすい大きさにし、種を取った赤唐辛子と、にんにくはみじん切りにします。

②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒めて香りが出てきたら、きのこを炒めて醤油を加えます。

③ボールに【A】を混ぜ合わせ、炒めたきのこを加えて、味がなじむまで浸けておきます。

足のむくみ軽減体操

座ってばかり…
夕方になると
足がむくむ…

ハツラツ健康塾

つま先もかかと上げ、もも上げも、
高く上げることができる方は
なるべく高く上げましょう!!

「足は第二の心臓」と言われるぐらい、ふくらはぎを動かしてあげることはとても大切です。特にずっと座りっぱなしの方は思い出した時には１日に何度でも行なってみてください。

1 両手をてすりに置き、姿勢良く座ってスタート!

2 爪先を10回持ち上げます。

下ろす時にトントンと音がするように元気に行ないましょう!

Point
足全体を震わせるようにやってみよう!

3 踵を10回持ち上げます。

下ろす時にトントンと音がするように元気に行ないましょう!

Point
背中が丸まらないように頑張ろう!

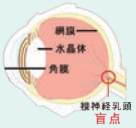
4 ももあげスタート!

胸の前に掲げた両手に向かって、左右交互に10回足を持ち上げましょう!

大人の雑学

モノが見えなくなる盲点

「敵の盲点をつく」などの表現で用いられている「盲点」。実は、人の目には盲点があり、「そこではものが見えないこと」から派生した言葉です。盲点は視神経乳頭（図参照）にあり光を感じる細胞がありません。その為、光は信号として脳まで届かずに〝見えない〟と判断されます。しかし、私たちの脳は、盲点に映るべき画像を脳が生み出す錯覚により補っているため、見えていない盲点に気がつくことが無いのです。人間の体って不思議ですね。



試してみよう!盲点の調べ方

1、用紙に●と★を書き、画面と顔を平行にする。
2、左目を閉じて右目で左の●を見つめ、画面と目の間隔をだんだんと近づけたり、はなしたりする。（右側にある★が完全に見えなくなるポイントがあり、そこが盲点です。）

7月の予定

7/1㊎	ぽかぽか農園「キラキラ野菜のテリーヌ」
7/6㊌	2周年記念イベント
7/7㊍	七夕祭り
7/10㊐	アド街ック！探検ツアー「徳樹庵でスイーツを食べよう」
7/13㊌	誕生日会
7/18㊊祝	イッテ究！謎解き冒険ツアー「埼玉民俗博物館」
7/23㊏	美味しんぼ倶楽部「ピザを焼こう」
7/26㊋	美味しんぼ倶楽部「金魚の錦玉羹」

Pickup STAFF!

介護職の関口です!

たくさんの笑顔でご利用者様をお迎えし、日頃の変化に気付けるよう勉強していきたいと思います。宜しくお願いします。

出身地：埼玉県
趣　味：映画
血液型：O型

携帯動画閲覧についての注意事項

大量データを送受信する場合には、パケット通信料が高額になる場合がございます。
ご利用される場合は、パケット割引サービスのご加入をお勧めします。

施設案内

デイサービスセンター
ヒューマンサポート宮原
Human Support
〒331-0811 埼玉県さいたま市北区吉野町１丁目353-4
TEL.048-664-8300　FAX.048-664-8301
HP http://n-h-s.jp　Mail miyahara-day@n-h-s.jp