

2周年 記念イベント

ジャズ
コンサートを
行いました!

5月の風薫る良き日、2周年記念イベントを行いました。この日の為にご利用様と職員がジャズ風の煉瓦や暖炉を作り飾りました。コーヒの香り漂う中、サクソ奏者TSUBO-KENさんによるジャズスタンダードナンバー、昭和歌謡メドレーが始まると、心地よい音色にご利用様はうっとり。最後は、オリジナル曲と一緒に歌い楽しみました。皆様のご愛顧のおかげで2年をむかえ、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。これからも宜しくお願い致します。



ボランティア訪問 ろまんの会

5月15日「ろまんの会」の皆様は、バイオリンとキーボードの演奏を披露して頂きました。ご利用者は、優雅なバイオリンの調べに聞き惚れていらつしやいました。最後に、「リンゴの唄」など親しみのある曲を歌うと皆様が笑顔になり楽しんでいた様子で、とても喜んで頂きました。



地域の果てまで イッテ突!

伊奈の
バラ園

① 伊奈のバラ園に咲くバラの種類は何種類?

300種4800株。プリンセスミチコ、プリンセスアイコ等皇室にゆかりのある名前のバラも咲いています。



5月17日謎解きツアーで、『伊奈のバラ園』に出掛けました。あいにくの雨で車窓からの眺めとなりましたが、車内では、バラに関するクイズ大会で盛り上がりしました。「こんな素敵な場所があったなんて知らなかったわ」とのお話も頂きました。来年も一緒にバラを楽しみましょう。



材料(4人分)

- きゅうり…1本
- 大葉…3枚
- 酢…大さじ1

- セロリ…100g
- ミョウガ…1本
- 梅肉…1/3個

② 酢と梅肉をしつかりと混ぜ、1と和えます。



ます。

① きゅうりを斜めの千切りにして、セロリ、大葉、ミョウガは千切りにします。

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、塩分を排出しナトリウムの吸収を抑制するカリウムが豊富な「きゅうりとセロリ」の和え物をご紹介します。

今回は 高血圧

予防レシピ

① 姿勢良く椅子に座ってスタート!

両手を胸の前で組み、前に伸ばします。



高い所に手が届かない…
肩こりに悩んでいる…

両肩の可動域を大きく広げてあげる運動です。



肩ひらき体操

肩こりかな?と思ったら四十肩の始まりだったなんてケースもあるんです。普段意識して動かさないでいると、悪化する場合も…。「肩ひらき体操」は肩まわりが気持ちよくスッキリします。ぜひ毎日行なってみてください。

ゆっくりと、呼吸もリラックスしながら行ないましょう。1日に何回もやっても大丈夫ですが、肩に痛みがある時は控えましょう。

② ゆっくり腕を持ち上げよう!

そのまま上に持ち上げたら、頭の後ろに当てます。肘を大きく開き、胸を大きく開くようにして視線は上に。



Point

肘が前を向かないようにしましょう。

③ 身体をなぞりながら下ろそう!

両手を離したら、両耳、両肩、身体の両サイドを触りながら手を下ろしていきます。



Point

下に両手を下ろして行くときも肘を広げたまま!



大人の雑学

知られざる蚊の生態

最近デング熱やジカ熱の流行で、なにかと話題になっている蚊は『夏の虫』というイメージがありますが、イエカは寒くなると落ち葉の下などでじっとして冬を越すこともできる生命力の持ち主です。また、デング熱で注目されているヒトスジシマカは卵で冬を越しします。そして、血を吸うのは秋の産卵時に備え栄養を

とる必要があるメスだけで、普段は樹液や花の蜜を吸うので、受粉の手助けもしています。ちなみに蚊の幼虫ボウフラはバクテリアを食べて水を浄化し生物が住める環境を作る等、自然サイクルの一つの役割も担っています。厄介者の蚊ですが、世界からいなくなったら困ることがおこるかもしれませんね。



6月の予定

- 6/11㊥ ロコモ体操「健康寿命をのばそう」
- 6/11㊥・28㊤ ぽかぽか農園「夏野菜のお手入れ」
- 6/12㊤ アド街ック! 探検ツアー「ドゥーブルシェフ」
- 6/15㊤ 誕生日会
- 6/18㊥ 美味しんぼ倶楽部「紫陽花の練りきり」
- 6/19㊤ 父の日「ひょうたんの根付け作り」
- 6/26㊤ イッテ究! 謎解きツアー「夏越の大祓」

Pickup STAFF!

レクスタッフの浅野です!

書道、絵手紙を通して、皆様と楽しいひとときを過ごせる喜びを感じております。これからも、精進してまいりたいと思います。



出身地: 福島県
趣味: 書道・洋裁
血液型: A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、ポ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、ポ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白岡東

〒349-0219 埼玉県白岡市白岡東 12-4

TEL.0480-91-6900 FAX.0480-91-6901

● HP <http://n-h-s.jp> ● Mail shiraoka-day@n-h-s.jp

