



動く広報誌

Human wind ヒューマンの風

勝つのは
どっち?!

毎年恒例 リハビリ運動会



毎年恒例『リハビリ運動会』が、元気な選手宣誓で開幕しました。紅白各々の応援合戦に、エール交換!どちらのチームも力の入った応援で気合を感じました。初戦のバトンリレーでは、「頑張って!」「早く!」とご利用者様同士協力し、白組の優勢でした。パン食い競争、輪投げと続き、得点が逆転。スタッフによる車椅子リレーでは、ご利用者様に大きな声援を送つて頂きました。最終競技の玉入れでは、子供の頃に戻ったように白熱した戦いとなり、僅差で白組の勝利で終わりました。皆様のお元気な姿に圧倒された楽しいひとときとなりました。

地図の果てまく イッテ究! 鷺宮コスモス ロード散策

『コスモスの色は何色がある?』の謎を解きに鷺宮のコスモスロードへ出掛けました。晴天に恵まれ、のんびりとコスモス散策を楽しめたご様子でした。参加されたご利用者様には「とてもきれいですね!」「天気が良くて気持ちが良いですね!」と喜んでいただきました。来年もまた、と一緒にコスモス散策を楽しみましょう。

① コスモスの色は何色がある?

ピンク、濃紅、赤、白、黄色、オレンジ、
チョコレート色(黒色)

美的レッスン

新しく始まった『美的レッスン』は、プロから学べるメイクアップ教室です。メイクや美容の悩みを解決し、極上のナチュラルメイクが学べます。ご自身でメイクをされるので、指先や腕のリハビリにもなり、さらに綺麗に大変身! 参加されたご利用者様から「お出かけしたくなったわ」「気持ちが明るくなったわ」と大好評でした。

(4人分)
材料

- 玉ねぎ 1個
- 人参 1本
- セロリ 1本

- キャベツ 1/4個
- にんにく 2かけ
- トマト缶 1缶

- コンソメスープ 3カップ
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩、こしょう 少々



④ 塩とこしょうで味
をととのえて出来上
がります。



③ 鍋にトマト缶とコ
ンソメスープを加
え、20分ほどかけて
煮込む。



② 鍋にオリーブオイ
ルを熱し、刻んだ野
菜を炒める。
① 玉ねぎ、人参、セロ
リの茎、キャベツは
1cm角に切る。にん
にくはみじん切り。

がんは突然変異した細胞が無秩序に増殖し、正常な働きが阻害されるもので悪性腫瘍と言います。がんの予防や根治は不規則な食生活過食、偏食のは正が基本となります。今は野菜たっぷりのスープ「ミニストローネ」を紹介いたします。

今回は
がん

予
防
レ
シ
ピ

転倒予防運動

最近、転びそうになった…
よくつまずく…
手すりがないと怖い…

雑学

ハツラツ
健康塾



普段、しっかりと足を上げないで歩く癖がついてしまっている方が多く、「つまずく」「転びそうになる」と言われることが多くあります。転倒予防の体操の中でも今回は足を持ち上げる体操をピックアップして紹介します。『転ばぬ先の体操』を是非やってみませんか？

① お尻上げ体操 交互に5回行いましょう

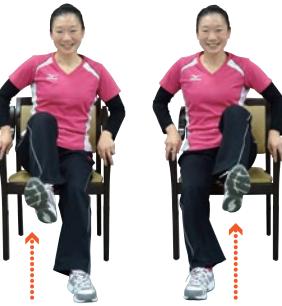
両足を肩幅に広げ座ります。両手で手すりを持ち、右のお尻を持ち上げます。5秒数えたらゆっくり戻します。今度は左側も行ないます。



② もも上げ体操

交互に10回行いましょう

右足をなるべく高く持ち上げます。ゆっくり戻したら左足も同じく持ち上げます。



③ ラインまたぎ体操 交互に5回行いましょう

両足を揃えて座ります。右足から前に出して戻し、同様に左足も行ないます。(交互に5回)次は右足を右に開き、閉じる、左足を左に開き、閉じます。(交互に5回)どちらも何かをまたぐ様に高く足をあげましょう。



体験者の声



以前に家の中で滑って転んでしまい、大腿骨を骨折。そのまましばらく入院になって家族にも迷惑をかけました。それにデイサービスにも2か月通えず、すごく淋しくて、入院はこりごりです。教えてもらう体操はどれも簡単だから日課にしています。毎日寝たきりは嫌ですもの。

大人の雑学

甘柿と渋柿



柿には甘柿と渋柿があります。子供の頃に木から採った柿をかじつたら渋かった、という経験をされた方も多いのではないかでしょう。渋の原因は、シブオールというタンニンです。シブオールは水溶性のため、食べると唾液に溶け渋さを感じます。この渋を抜く方法としてはアルコールや温湯に漬けることが知られています。これは柿の果実に含まれる水溶性タンニンを別

のものと結合させ不溶性タンニンに変化させることで渋みを抜いているのです。ちなみに、もともと柿は渋柿しかなく、甘柿は突然変異でできたそう。甘柿にこのタンニンは含まれていますが、熟すにつれて、タンニンが水に溶けにくくなり、食べても渋みを感じなくなります。柿にはビタミンC(ミカンの2倍)、粘膜の形成に役立つカロテンなどが多く含まれ、アルコールを分解するタンニンは、一日酔いにもよいそうです。

11月の予定

- 11/6日・27日 ベーカリースタジオ
- 11/8火・21日 美的レッスン
- 11/11金 介護の日「川柳大会(投票&大賞発表)」
- 11/12土 アド街ック!探検ツアー「マ・メール アンジュ」
- 11/15火 ボランティア訪問「石井一座」
- 11/20日 日本列島まるかじり「千葉県にスポット」
- 11/24木 ロコモ体操「健康寿命をのばそう」
- 11/25金 イッテ究!謎解きツアー「ファンションセンターしまむら」
- 11/26土 美味しんば俱楽部「スイートポテト」

Pickup STAFF!

配膳の岩崎です!

厨房では、お味噌汁・ご飯・お粥を手作りしています。皆様に美味しかったよと言って頂けるよう頑張って作りたいと思います。



出身地:千葉県
趣味:散歩
血液型:AB型

施設内



ディサービスセンター

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

