

桃の節句は女の子の節句です。

節句を過ぎても飾っているとお嫁に行くのが遅くなる…など俗説色々ありますが、根拠のない言い伝えです。いつまでも飾ってあるとだらしがないと思われ、そう伝わったのかもしれませんね。

3月21日はなるざの森営業します!

3月 行事予定

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	買い物		·	買い物
	ヘ゛ンチホッケー		·	ヘ゛ンチホッケー
7	8	9	10	11
紙粘土				紙粘土
大漁魚釣り				大漁魚釣り
14	15	16	17	18
紙粘土			·	紙粘土
シーソーケーム				シーソーケ゛ーム
21	22	23	24	25
塗り絵				塗り絵
ゴゴ楽体操				ゴゴ楽体操
28	29	30	31	
おやつ作り		·	おやつ作り	
DVD鑑賞	仁声 もおりせ	+	DVD鑑賞	

※定員のある行事もありますので、詳しくは職員までご確認下さい。

器だより

No. 3 平成28年3月

リハビリスタジオ なるざの森 TEL 0776-77-2251 あわら市二面2丁目211番地

おやつレシピ ☆南瓜かの子☆

2月に 作ったよ! かぼちゃ 80g あんこ 150g 薄力粉 20g 片栗粉 適量



- ①かぼちゃは5mm角に切って水にさらし、蒸し器で火が通るまで蒸す。
- ②ボウルにあんこと薄力粉を入れてよく混ぜ合わせ、4等分にして丸める。
- ③①のかぼちゃに片栗粉を薄くまぶす。
- ④ラップの上に③を重ならないように1/4とり、 真ん中に②を乗せかぼちゃがあんこ全体に 付くように、ラップで包んで形を整える。
- ⑤蒸し器にラップを外した④を並べ、蒸す。

皆さんの頑張りを紹介します!!

◎鬼退治◎





梨木さんは福の神です! 当てないでね(^_-)

鬼に上手に玉を当てて倒しま しょう!くれぐれも梨木さんを倒 さないように注意です!!

◎たこ飛ばし◎

赤いタコがうちわの風でひらひら飛びます!相手側へ落としましょう! 上手に風を送らないと、なぜか自分の方へ!!とても、盛り上がりました!(^^)!



◎ゴゴ楽体操◎



ズンドコ節などの 音楽に合わせて体 操を行いました。 リズムよく動けば、 いつもより大きく動 けます!

◎ペーパークラフト◎





これを目指します!

少し厚めの紙で、ハサミを握る手にも力が入ります。糊付けも順番を守らないと形になりません・・・指も頭も使いますが、形になってくると皆さんニッコリでした。

◎紙粘土◎

先月に形を作った粘土 に色を付け、ニスを塗り 仕上げました! とてもかわいい人形や、 美味しそうなフルーツ 等、力作揃いです☆



きららの丘

、買い物へGo!



地産地消で地元の美味しいものを 買いましょう! 皆さん、今の時期何が美味しいか、 よくご存じです(^u^)









おやつを作りましょう!



今回は、南瓜かの子です。「ちょっときんつばっぽいわ」との感想でした。

レシピは『おやつレシピ』で記載しています。





趣味は カラオケです ♪ ♪

毎日、カラオケルームから歌声が聞こえます♪
今日は誰が歌っていらっしゃるのかなぁ?とよく耳を澄まさせてもらいます。皆さんとてもお上手です!上手に歌うコツを教えて下さ~い(^^♪





出来る力を伸ばしましょう >

お手伝いお願いします!



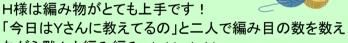
『家ではご自分の湯のみとか洗っていらっしゃいますか?』と伺うと、お二人とも曖昧に笑っています。男子厨房に立たずでしょうか?早速お願いしちゃいました(^^)vとても丁寧に洗って下さいました!





N様はいつもコップ洗いだけではなく、洗濯物を干したりと、お願いをすると快くお手伝いしてくださいます。今日も、11個洗ったよ!(^^)!とニッコリでした☆

編み物教室



ながら黙々と編み編み (..)φ (..)φ 出来上がったら見せて下さいね~♡



先生



生徒◆◆

紹介します!なるざの森の新しい仲間です

厨房にフレッシュな職員が入社しました! 皆さんよろしくお願いします(^_-)ー☆



栄養士の 山田 真菜です。 頑張ります!!

ちょっとSTUDY

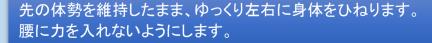
高齢者の体操 ~第2回~

前回に引き続き、簡単なストレッチの第二弾です。

腰の柔軟性を取り戻して、腰痛を軽減するストレッチです。

◎腰痛◎

うつ伏せになり、両手を支えに身体を起こします。 胸をそらしお腹が伸びます。アシカのような体勢です。









反らし過ぎ、ひねり過ぎは体を痛めますので、無理のない気持ちがいい範囲で行って下さい。大きく深呼吸しながら行うと効果的です。