



4月は出会いの季節です。
 かれこれ何年前か数えるのが怖くなりますが、
 入学式など新しい環境へ飛び込む時はいつも
 キドキしたものです。
 なるぎの森にも新しい職員が入りました！
 皆さんよろしくお祈いします(^_-)☆

森だより

No. 4 平成28年4月

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

4月 行事予定

月	火	水	木	金
				1
				おやつ作り DVD鑑賞
4	5	6	7	8
ドライブ カップでドン				ドライブ カップでドン
11	12	13	14	15
クラフト籠 輪投げ				クラフト籠 輪投げ
18	19	20	21	22
クラフト籠 体操&脳トレ				クラフト籠 体操&脳トレ
25	26	27	28	29
おやつ作り DVD鑑賞			おやつ作り DVD鑑賞	祝日

おやつレシピ ☆簡単！バームクーヘン☆

材料(2人分)

- | | | | |
|---|-----------------|---|-------------|
| A | ホットケーキミックス 100g | B | 卵 2個 |
| | 片栗粉 50g | | 牛乳 100cc |
| | 砂糖 20g | | はちみつ 30g |
| | バター 20g | | バニラエッセンス 少々 |

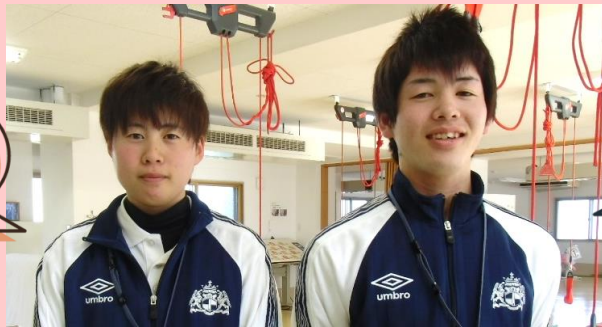
- ①ボウルでAをよく混ぜる。電子レンジで20秒加熱したバターとBを加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ②フライパンに生地を薄く流し入れ、両面がキツネ色になるまで焼き、一度皿に取り出す。
- ③フライパンに同じ分量の生地を流し入れ、②を重ね、焼けたら取り出す。同様に重ねて焼いていく。
- ④焼きあがったら端を切り落とし、人数分に切り分け冷ます。

※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。

紹介します！

なるぎの森の新しい仲間です

白崎 未来です！
頑張ります。



室田 裕哉です！
よろしくお願いします。

皆さんの頑張りを紹介します！！

ゲンキー
金津店

買い物へGo!



今回はドラッグストアということで、
家で何が切れているか確認してきた方も☆
お財布と相談しながら楽しく買い物ができたようです
(*^_^*)



楽しみながら運動機能向上！

◎ベンチホッケー◎



両側にあるゴールを目掛けてボールを転がします。それぞれのチームは左右に分かれて、守ったり攻めたり。ボールをよく見ないと上手に当たらず、空振りも。とっさの判断も重要です！

◎大漁釣り◎

量で勝負です！大きいのも小さいのもどんどん釣きましょう。でも大きいとちょっとうれしいですね (^o^)



おっきいのが釣れた！

◎お手玉飛ばしゲーム◎



足の甲にお手玉などを置いて蹴り出します。なかなか思う所に飛ばず、四苦八苦されていましたが、コツを掴んでからは高得点を取られていました！

手指から脳トレーニング！

◎紙粘土◎

バラを紙粘土で作ります。初めて紙粘土をした方もいらっしゃいましたが、「花びらが上手にくっつかず、苦戦しましたが作ってみたらとても楽しい(^^)とおっしゃっていただきました。



◎塗り絵◎

複雑な絵柄やカレンダーの塗り絵を作成しました。とても綺麗な配色で、出来上がりもステキでした！

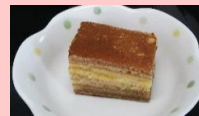


3月23日 漬物クラブ

大根をスライスして、塩で水分を抜いて、塩昆布で合えました。『今日のお昼には食べられないのね(;_;)』と…。すみません！明日ご利用の方のお昼になります <m(__)m>



おやつを作りましょう！



出来上がり！

綺麗な仕上がりに皆さんニッコリ！上手に焼きあげました。



ちょっと試してみよう！

高齢者の体操 ～第3回～

前回に引き続き、簡単なストレッチです。股関節の柔軟性を取り戻して痛みを軽減しましょう。

◎股関節の違和感・痛み◎

①足の裏同士をくっつけ、両膝を開いて床に座る。

②息を吐きながら、両膝を地面に向かってゆっくり押しします。

③手の力を抜き、両膝をゆっくり戻します。10回繰り返します。

注意！！股関節を手術していたり、痛めている方にはおすすりできません(>_<) 股関節に異常のない方も、気持ちいい程度で無理せず行いましょう。

