

今年の梅雨入りは昨年より少し遅くなると、気象 庁より予報されています。

雨が多くなると外出も減り、気分もどこか落ち込 みがちになりますね。そんなときは、家の中の掃 除をするとどこかすっきりした気分になるかも・・・ 気持ち良く梅雨を乗り切りたいですね♪

No. 18 平成29年6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301番地

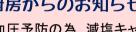
6月 行事予定

月	火	水	木	金
			1	2
- E			貼り絵	
			ベンチホッケー	
5	6	7	8	9
貝のキーホルダー作成	·	買い物		·····
ボールを協力して入	れましょう!			
12	13	14	15	16
買い物		·	貝のキーホルダー作成・	
お手玉遊び				▶
19	20	21	22	23
おやつ作り				>
ゴゴ楽体操				
26	27	28	29	30
七夕飾り作成				>
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。				

5月より リハビリスタジオなるざの森 の勤務になりました 理学療法士の 向田宏司 さんです 精一杯

頑張ります!







高血圧予防の為、減塩キャンペーンを 始めます!従来より薄味になると思いま すが、それでも美味しいお食事を提供し ます!ご理解ご協力お願いします!!

~外出練習~ 「ミスド&ドライブに行きましょう!



:减塩。

ミスタードーナツでは、自分でドーナツを選び、トングでトレーに置き、レジまで持っていきます。 セルフサービスのお食事やお茶ができれば、外食の幅も広がり楽しみが増えますね!







5月22日~

~おやつレシピ~

材料(6人分) ホットケーキミックス 100g 卵 1個

牛乳 100cc

白あん 120g



~調理練習~

☆簡単 若鮎焼き☆

≪作り方≫

①ボウルに卵、牛乳、ホットケーキミックス を入れ、泡立て器でしっかり混ぜる。

②フライパンに油を敷き、生地を流し入れ、 お玉の背で薄く細長い楕円に伸ばす。

枝豆(さや除く) 70g ③生地の片面が焼けたら、裏はサッと焼く。 4)焼き上がった生地を熱いうちに半分に折 り、濡れ布巾をかぶせておく。

> ⑤柔らかく茹でた枝豆をすり鉢ですり潰し、 白あんと混ぜ合わせる。

⑥④の生地に⑤の餡を挟み、平たく伸ばす。 ⑦熱した金串などで目やヒレを焼き付ける。

若鮎焼きは生地を形よく作り、焼く。枝豆が滑らかになる まですり潰す。あんこと枝豆をムラなく混ぜ合わせる。な ど、手間のかかるおやつです。正しい順序で上手く作れ ましたか??





楽しみながら運動機能向上!

◎魚釣り◎

魚に付けられたクリップを狙っています!集中力と物と の距離感を鍛えましょう!!



◎ゴゴ楽体操◎

座る時の姿勢で使う筋肉も変わってきます。 意識して、 お腹に力を入れて姿勢よく座りましょう!



手指から脳トレーニング!

◎お手玉(おじゃみ)作成◎

作ったことがある!とおっしゃる方が多くいらっしゃいました。職員より上手です! 教えていただきました(*^ ^*)







♡可愛く出来ました♡



~高齢者の食育4~

高齢者の美味しいを考える

●舌の上に保持しないと味は感じられない~高齢者の舌のセンサー~

人は食べ物を噛むことで様々な味を抽出することができます。食べ物を噛んでいるとだ液が出ます。柔らかくする ことだけではなく、噛みながら舌の上で食べ物を保持することで味を感じることができるのです。モグモグと舌を動 かすことによって食べ物は喉の奥に運ばれ、飲み込むことが出来ます。

高齢者になると、噛む力が衰え、だ液の分泌が減り、舌にある味を感じる器官(味蕾)が減っていきます。これによ り、よく噛むことをしなくなり、濃い味を好むようになったり、飲み込みにくくなったりします。高齢になればなるほど、 よく噛むということが大切になります。

●五感で感じる食を!



食事というのは、美味しく見えることが大切です。食べたい!と脳が 感じると、より美味しくなります。

混ぜご飯などは色や具材を様々に工夫して実に美味しそうにみえま すね。目から入る情報はとても大切です。目だけでなく音も重要です。 シャキシャキとした野菜の歯ごたえ。ジュウジュウとお肉の焼ける音。 どれも食欲をそそります。そして舌触りや口から鼻に抜ける香りなど、 様々な脳への情報が、より美味しさを私たちに運んできます。

特に日本人の場合、器の感覚が美味しさに影響を及ぼします。また、 器を手に持って食べる習慣がある人種は国際的にも珍しいのです。 陶器、磁器、漆器など様々な触感の器を手に取り、口に運ぶ喜び。そ して椀から直接汁物をすする時に歯の当たる感覚。実に細やかです。 食べる喜び、楽しみがある生活こそ、健康的に長生きできる秘訣では ないかと思います。