夏バテ注意報！

毎日、暑い日が続くようになってきましたね。
暑いからといって冷たいものばかり口にしていませんか？冷たい水は体への負担が大きく、体を疲れやすくしてしまいます。飲み過ぎに注意！
程ほどが一番です(^_-)-☆

森だより

No. 19　平成29年7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

7月　行事予定

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
塗り絵 カーリング	→	買い物	→	→
10	11	12	13	14
買い物 輪投げ	→	→	塗り絵	→
17	18	19	20	21
祝日 （海の日）	絵葉書 ゴゴ楽体操	→	→	→
24	25	26	27	28
おやつ作り DVD鑑賞	→	→	→	→
31				
ブローチ作り スリッパ飛ばし				

※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。

新入職員紹介

6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
看護師の
車野　友子　さんです

年を忘れて頑張ります(^^)v

厨房からのお知らせ

食中毒に注意しましょう！
菌を…付けない（手洗い）
　　増やさない（作り置き×）
　　殺す（加熱、消毒）
安全健康な食生活を！！

～買い物練習～

クスリのアオキへ行きましょう！

最近のドラックストアはスーパーに負けない品揃えです！
品物が多すぎて足が棒になってしまうことも．．．広い店内を効率よくお買い物をする練習をしましょう(^_^)/

よく吟味して・・・

分からないことは店員さんに！

最後は袋詰め(^_-)-☆

6月19日～　～調理練習～

～おやつレシピ～

材料（5人分）
白玉粉　120g
絹ごし豆腐　300g
フルーツ缶　適量
シロップ　適量
水　適量

完成！

☆フルーツ白玉☆

≪作り方≫
①白玉粉を丈夫なビニール袋に入れ細かくなるまで叩く
②ボウルに①と絹ごし豆腐を入れしっかり混ぜる
③生地を5等分し、一口大の真ん中を少し窪ませた団子状にする
④団子を2～3分湯がき、冷水にとる
⑤フルーツを切る
⑥シロップの濃度を水で調整する
⑦器に白玉団子、フルーツを盛りシロップを注ぐ

やけどに注意しないとね～

生地をこねたり丸めたり。
大きさや形など、お互いに確認し合いながら作っていらっしゃいました(*^_^*)

楽しみながら運動機能向上！

◎ゴゴ楽体操（セラバンド体操）◎

セラバンドという薄いゴムを使って体操をしました！
普段負荷をかけづらい肩甲骨周辺の筋肉をしっかり伸ばしたり縮めたり･･･皆さん楽しんで新しい体操に取り組んでいます！

◎お手玉遊び◎

お手玉は脳活性の運動になります！
利き手と反対の手で行いましょう。慣れないことをすることが脳の活性に繋がります(^^)v

手指から脳トレーニング！

◎壁画作成（紫陽花）◎

葉っぱに折り目を付けて立体的にしてみたりと、なかなか手が込んでいます！
梅雨のジメジメを吹き飛ばす、爽やかな壁画になりました(#^.^#)

♡素敵に仕上がりました♡

◎貝殻キーホルダー作成◎

細かい作業は多いですが、簡単にできます。皆さん、家でも作ってみようかとおっしゃっていました！

♡可愛く出来ました♡

杖に付けたり♡
鍵に付けたり♡

～暑い夏の冷たい飲み物に要注意！～

夏は冷たい食べ物や飲み物、水を飲食したくなりますが、想像以上に体への負担が大きいことはご存じでしょうか？
冷たい飲み物が体を冷やすことはわかっているかと思いますが、お腹が痛くなるとか下痢をするとかそんな単純なことではないのです。

冷たい飲み物が体に悪い理由

①冷たい物を一気に飲むと、血管や筋肉を固くして血行を阻害してしまいます。血行が悪くなると体に十分な栄養素が行き届かなくなり、老廃物や毒素なども体外に排出されず、悪影響を及ぼします。

②冷たい飲み物を飲んで、胃の温度が1度下がったら、血液が胃に集まり4～6時間かけて元の温度に戻そうとします。その間、胃の消化機能は機能しません。つまり冷たい飲み物を口にしたら、その後数時間は食事をしても消化不良を引き起こします。また、水分の吸収も悪くなり、脱水症状に陥る場合もあります。

③冷たい飲み物を過剰摂取すると、腸の機能が低下し免疫力が低下します。そのため、免疫反応が過剰になり、アレルギーや花粉症を引き起こすことも。
また、体を細菌から守るリンパ球の動きも低下し、夏バテや感染症になりやすくなります。

夏は冷たい飲み物はとても美味しいですが、体は大パニック！！程ほどに･･･