

三色団子作り



やまびこ通信

編集委員
安齋清市
三浦大地
菅野雄太
令和 2 年
5 月号



5月

毎月 10 日発行

通所リハビリでは 4 月イベントとして「花見団子作り」を行いました。炊いたご飯そのままのもの、食紅で桜色、抹茶パウダーで緑色に着色したものの 3 種類を用意しました。それぞれのご飯をラップ上で潰して伸ばして中央に置いたあんこをしぼって団子を作りました。利用者の方々それぞれ、いろいろな形、大きさの団子ができ、「楽しかった」「おいしかった」と喜ばれていました。現在ニュースや不安なことが多い中、少しでも利用者の方々に楽しんで頂けて良かったなと思います。

ホットケーキづくり



4 月 15 日にホットケーキ作りを行いました。卵を割ってもらったり、牛乳や砂糖の分量を量ってもらったり、かき混ぜて器に移してもらったりと一人一人に役割を分担して活動していただきました。とても上手く焼け、味も美味しいねと好評の声が聞かれ、こちらも嬉しくなりました。今後も調理活動を通して笑顔を届けることができます。よいと思います。



発行

やまびこ苑

二本松市住吉 100

TEL 0243-22-3618

FAX 0243-22-1293

免疫力を高めるためには

免疫とは、私たちの体が感染症などに対して抵抗力を獲得する現象を免疫といいます。この免疫の働きは、強弱の差はあるものの、誰もが持っている生体の防御システムですが、ストレス過多や体の冷えなどで免疫力が低くなってしまう人が多いといえるようです。今まさにコロナウイルスや他の病気から身を守るためにも、免疫力を高めておくことが予防になるといえます。



①腸を元気にする

そんな免疫力を高めるには、

腸の中の善玉菌が多いと免疫力が高まります。善玉菌を増やすには食物繊維を積極的にとる事です。特に又ルル食品、オクラ、モロヘイヤ、海藻、こんにやくなどは善玉菌を増やし、便秘を解消します。またヨーグルト等に含まれるビフィズス菌は細胞膜に免疫力を高める働きがあります。

②体を冷やさない

体が冷えると肩こり、腰痛、下痢、便秘、生理不順、貧血などの不快症状が現れます。体に冷えは自律神経を乱し、免疫力が低下します。冬はもちろん、夏も冷房などで冷えすぎないように対策を。

③ストレス解消

ストレスを受けると交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、交感神経が優位になり、その結果免疫力が低下します。ストレス解消法は人によって様々ですが一番簡単なものが入浴です。ぬるめのお湯につかり、リラックスし、夜更かしをしないで十分な睡眠を散りましょう。

(一部インターネットより抜粋)

5月のお楽しみ献立

5日(火) 中華ちまきと豚汁

13日(水) 醤油ラーメン

21日(木) そら豆と海老のかき揚げ丼

25日(月) 山菜。パスタ

29日(金) 中華丼



イベント案内

5月の予定

20日(水) 創作活動 通所
毎日曜日 創作活動・映画鑑賞 2F



6月の予定

19日(金) 球技大会 通所

◎外出自粛につき、4月は苑の中から花を見たり、写真を撮って来て、觀賞したりと職員の工夫で春を感じてもらえたかなと思います。自分なりにできることを見つけて、過ごして行きたいですね★

防災訓練延期のお知らせ



5月22日(金)にやまびこ苑春の防災訓練を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症防止のため、延期となりました。今後実施日が決まり次第またお知らせ致します。

編集後記

5月に入り、新緑が眩しい季節になりました。連休中はコロナの関係で、家で過ごされた方がほとんどだと思います。感染者数は減ってきていますので、もう少しの辛抱です。今の時期に気を緩めないことが重要です。こんな状況は初めての経験です。ストレスをできるだけためないように、何も考えず毎日せつせと、庭の草むしりに没頭しました。おかげで大変綺麗になりました。今はつつじが見ころを迎えております。

農家の方々は田植えや畑仕事など忙しそうです。家庭菜園で、野菜の苗を植えようかとも考えていましたが、友達からまだ朝、霜が降りるので連休の後がいいよと忠告を受けてこれから行う予定です。

とにかくもうしばらく、みんなで頑張りますよー！「STAY AT HOME」

安齋 清市