



## ～稲刈り～

9月は皆さんと稲刈りをしました。「力があるから、少しずつまとめて刈るわ」など、ご自身で段取りを組みながら、刈って下さりました。稲を持ち、鎌で刈る中で手の力を使うだけでなく、足を踏ん張ったり、腹筋に力を入れるなど、全身の機能訓練となりました。

また、経験してこられた方は一度やりだすと、どんどん体が動く様子で、「うちの町ではこうやって刈った稲を干してた」や「こうして担いで行ったな」等、実際に見せて下さるなど、田んぼや稲刈りの事で盛り上がりました。

稲刈りをして下さっている様子を見て、皆さんが、私達が思っている以上に力を持っておられると感じました。これからも、もっと皆さんが持つておられる力を発揮して頂く為の、機会や取り組みを増やしていきたいと思えます。



ゆっくりと肩を引き寄せます！

痛くない範囲で行います



## ～目的別体操⑤ 肩痛予防体操の紹介～

今月は肩痛予防の体操を一部ご紹介します。肩が痛くなるのを予防する為に、肩周りの筋肉や関節を柔らかくする体操を行います。

左の写真は肩甲骨周りを柔らかくする体操です。肩の高さで肘を曲げ、ゆっくりと後ろに引いて行きます。右の写真は肩の筋肉をほぐす体操です。顔の前で手を組み、肘をゆっくりよせ、パッと力を抜きます。

実際に肩が痛くなる方が多いだけでなく、肩周辺の関節や筋肉が硬くなって、上着を羽織るのが難しい方もおられます。この体操を通して、そういった日常の動作への効果も期待できます。

来月は「頭の体操」をご紹介します。



10月の予定

★お誕生日  
10月24日(火)

★行事

10月6日(金) アコーディオン演奏会  
10月10日(火) ハーモニカ演奏会  
10月16日(月) ギター演奏会



## 管理栄養士よりコメント～「目で味わう秋」～

私たちは、料理を見て「おいしそう」や「温かそう」や「きれい」などと判断します。目食『もくじき』(最初に味わうのは目)盛り付けが美しく彩りが華やかな料理は気分も楽しくなります。また秋の旬の食材は、黄や橙や茶色の物が多くこれらの色は食欲増進の効果があるとされています。



☆秋に旬を迎える食材 (柿 梨 栗 さつま芋 ごぼう 鮭 サンマ)

旬の野菜や魚は、自然のリズムに合った無理のない生長をしているため農薬の使用量や回数が少なくビタミンやミネラルなどが豊富に含まれています。

○サンマ

さんまのタンパク質は、牛肉やチーズより質がすぐれていて血栓防止や脳の働きを高める効果があります。また胃腸を温めて疲労回復にもなります。

○梨

梨は、食べられる時期が他の果物に比べて短い果物です。美味しい梨は、ずっしりと重く表面の点々の間が広い物がみずみずしくて甘いそうです。



☆目で料理を味わうには、黒色の食器がオススメ

黒色のお皿は、赤や緑など原色の野菜や白い豆腐などの色を引き立たせて美しく見せてくれます。料理は味だけではなく目でも楽しむものです。お皿の色によって、料理が美味しく見えたり不味く見えたりと器はとても大事な役割をしてくれます。



旬の食材で食卓に彩りを添え美味しい秋を味わいましょう。

社会福祉法人 近江ちいろば会  
デイサービスセンターみなくち みんなの家  
滋賀県甲賀市水口町本丸2-54

電話 0748-76-3091  
ホームページ <http://chiiroba.jp/>



介護の事なら「ケアプランセンター みなくち みんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。  
(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093