

ぼだいじ るんるんクラブだより

みんなで集って いきいき元気に♪ るんるん楽しく♪ ~H30年9月

赤しそジュース作り



赤しそジュースの効果

- 1、疲労回復効果
- 2、食欲増進効果
- 3、ストレス解消効果
- 4、糖尿病を予防
- 5、ダイエット効果
- 6、美肌効果
- 7、婦人病の予防
- 8、花粉症の緩和

るんるんレシピ

- | | |
|-------------|------------|
| ・赤しそ 300グラム | ・砂糖 500グラム |
| ・水 2リットル | ・酢 400cc |
- ①鍋に2ℓのお湯を沸かす②赤しそを入れる
③葉を取り出し砂糖 500g 投入に 3 分程火にかける④酢 400cc 入れる。

今月は季節を感じる赤しそジュース作りを行いました。「懐かしいなあ〜」等々お話も楽しみながらみんなで葉を選別し、洗い、煮て、味付けを行い、そして試飲。「おいしい!」「これからもこれを飲んで元気になるるんるんに来ような」と楽しい会話と笑いが飛び交いました。「笑い」は体の免疫を挙げてくれる効果や顔の筋肉を鍛える事にもなります。笑いはいいですね。

手芸



今回は、家で飾れるものや使えるものを作ろうということで帽子飾り作りとペン立てを作成しました。帽子飾りはとても細かな作業でしたが手先を上手く動かし皆さんとても素敵な作品ができました。



☆9月の予定☆

- ・理学療法士による健脚体操、体力測定
- ・認知症の勉強会
- ・びわ湖ホールにて
(ロビーコンサート、昼食外出)

ぼだいじ るんるんクラブ

社会福祉法人 近江ちいろば会 ピスガこうせい 2F
湖南市菩提寺 327-4

TEL 74-4093

FAX 74-3994



OMI CHIIBAKAI